

***Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying* (Perundungan)**



**Oleh :**

**Diana Purnama Sari**

**1125151463**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AGUSTUS 2019**

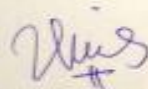
# **LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

## **LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

*"Self-compassion pada Remaja Berprestasi Korban Perundungan"*

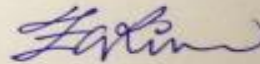
Nama Mahasiswa : Diana Purnama Sari  
NIM : 1125151463  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I



Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog  
NIDK. 88991680018

Pembimbing II



Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi  
NIP. 1983091820008122006

Panitia Ujian / Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantira Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)*		26/08/2019
Dr. Gunung Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		19/08/19
Prof. Dr. Yulianti (Ketua Penguji)***		19/08/19
Dr. Gunung Gumelar, M.Psi (Anggota)****		19/08/19
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)		19/08/19

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Diana Purnama Sari  
NIM : 1125151463  
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Self-compassion pada Remaja Berprestasi Korban Perundungan" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2019 sampai dengan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,

  
Diana Purnama Sari

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diana Purnama Sari

NIM : 1125151463

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

*Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying* (Perundungan)

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 17 Agustus 2019

Yang menyatakan,

(Diana Purnama Sari)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“If you can dream it, you can do it. Open your wings and fly away”*

(Diana Purnama Sari, 2019)

“Hikmat adalah perlindungan, seperti uang adalah perlindungan, tapi pengetahuan ditambah hikmat bermanfaat untuk menjaga kehidupan pemiliknya”

(Pengkotbah 7:12)

Penelitian ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang sudah berupaya dengan kerja kerasnya mengantarkan saya sampai pada tahap ini

**Self-Compassion pada Remaja Berprestasi Korban Bullying (Perundungan)**

**Diana Purnama Sari**

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas  
Negeri Jakarta**

**ABSTRAK**

**(2019)**

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* pada remaja berprestasi yang menjadi korban perundungan. Dampak negatif dari perundungan ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis yang berkepanjangan bagi para remaja sebagai korbannya. Para pelaku perundungan tidak hanya menysar individu-individu yang secara fisik maupun secara sosial berbeda dengan para pelaku, namun pada kenyataannya, para pelaku juga menysar murid-murid berprestasi sebagai korbannya. Penelitian ini terdiri dari dua subjek laki-laki yang mengalami perundungan. Pada kedua subjek, terdapat gambaran bahwa *self-compassion* melindungi keduanya dari dampak negatif perundungan yang berkepanjangan, dengan mendapatkan dukungan dari orang lain membuat kedua subjek dapat merespon kejadian perundungan dengan lebih positif dengan menyadari bahwa harus membuat perubahan dengan tidak mengkritik diri namun dengan mengasihi diri.

Kata Kunci: *self-compassion*, remaja, prestasi, perundungan

**Self-Compassion in Adolescent Achievers Who are a Victims of Bullying**

**Diana Purnama Sari**

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas  
Negeri Jakarta**

***ABSTRACT***

**(2019)**

*This research was conducted to find out about self-compassion on outstanding adolescent who are a victims of bullying. The negative impact of this intimidation can increase the prolonged psychological well-being of the victims. Bullies do not only target individuals who are physically or socially different from perpetrators, but the perpetrators also target high-achieving students as victims. The study consisted of two male subjects who are being the victims of bullying. On the both of subjects, there is a show of compassion that is owned by the subjects related to prolonged bullying, by getting support from others, subjects encouraged to respond the bullying in a more positive way with self-compassion instead of criticize themselves*

*Keywords: Self-compassion, adolescent, achievement, bullying*

## KATA PENGANTAR

Pertama-tama peneliti ingin mengucapkan puji syukur kepada Allah Pencipta segala sesuatu atas kuasa dan kasihnya hingga peneliti bisa sampai saat ini dan menyelesaikan skripsi peneliti yang berjudul “*Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying* (Perundungan)”. Selain itu, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, namun dengan bantuan beberapa pihak, penelitian ini dapat terselesaikan. Maka peneliti ingin berterima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Psi selaku Wakil Dekan I sekaligus dosen pembimbing akademik yang sudah menyempatkan waktu untuk memberi peneliti bantuan dan arahan selama peneliti melaksanakan perkuliahan, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwi Utami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas bantuannya selama pengurusan administrasi penelitian, serta hasil pengajarannya mengenai materi perkuliahan mengenai pendekatan metode kualitatif yang membuat peneliti tertarik untuk memilih pendekatan ini dalam penelitian penulis.
4. Ibu Ernita zakiah M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I yang sudah membantu peneliti dalam memfasilitasi bimbingan dan semangat selama proses penelitian dimulai hingga selesai.
5. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang sudah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang diberikan.



7. Bapak dan Ibu Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta terimakasih atas bantuan administrasi selama peneliti melaksanakan perkuliahan.
8. GHD dan JS selaku subjek penelitian, terimakasih atas kesediaannya untuk membagi cerita dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian ini.
9. GD dan NP selaku *significant others* kedua subjek penelitian yang sudah mau memberikan waktu dalam ikut serta dalam rangkaian penelitian.
10. Papa selaku keluarga peneliti yang sudah bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan peneliti dan membawa peneliti hingga tahap ini, kepada Mama yang sudah dengan murah hati menyiapkan segala kebutuhan peneliti agar peneliti bisa mengerjakan skripsi dengan baik, serta kepada Devi selaku kakak peneliti yang sudah dengan baik hati mau membantu peneliti dalam mengurus tata penulisan skripsi dan dengan murah hati memberikan peneliti dukungan berupa makanan atau minuman sehingga peneliti bisa mengerjakan skripsi dalam keadaan sehat.
11. Angraini ayu, Marthia Sari dan Nadia V, yang sudah membuat kenangan bersama selama masa perkuliahan dari semester awal hingga akhir.
12. Rezza Citraini yang sudah membantu penulis dalam skripsi dan sebagai teman *sharing* banyak pengalaman menyenangkan maupun menyedihkan.
13. Maria Margaretha selaku teman peneliti yang menyemangati peneliti dalam mengerjakan skripsi, peneliti ucapkan terimakasih.

Jakarta, 17 Agustus 2019

Peneliti

Diana Purnama Sari

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
2.1 <i>Self-compassion</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>Self-compassion</i> .....	11
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self-compassion</i> .....	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self-compassion</i> .....	14
2.2 Remaja Berprestasi Korban Perundungan.....	16
2.2.1 Definisi Remaja.....	16
2.2.2 Usia Remaja .....	18
2.2.3 Permasalahan dalam Masa Remaja.....	18
2.2.4 Definisi Prestasi Akademik .....	20
2.2.5 Pengertian Perundungan.....	21

2.2.6 Bentuk Perilaku Perundungan.....	22
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
2.4 Kerangka Berpikir.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Subjek Penelitian .....	28
3.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.3 Pendekatan Metode Penelitian yang digunakan.....	31
3.3.1 Tipe Penelitian Kualitatif .....	32
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	33
3.4.1 Observasi.....	33
3.4.2 Wawancara .....	33
3.4.3 Data Sekunder .....	34
3.5 Prosedur Pengumpulan Data .....	34
3.5.1 Tahap Persiapan .....	34
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	35
3.6 Prosedur Analisis Data .....	36
3.7 Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi).....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Deskripsi Subjek .....	41
4.1.1 Gambaran Umum Subjek I (GHD).....	41
4.1.2 Gambaran Umum Observasi Subjek I (GHD) .....	44
4.1.3 Gambaran Umum <i>Significant Others</i> Subjek I (GD) .....	48
4.1.4 Gambaran Umum Subjek II (JS).....	50

4.1.5 Gambaran Umum Observasi Subjek II (JS) .....	52
4.1.6 Gambaran Umum <i>Significant Others</i> Subjek II (NP).....	55
4.2 Temuan Penelitian .....	57
4.2.1 Temuan Penelitian Subjek I (GHD).....	57
4.2.2 Temuan Penelitian Subjek II (JS) .....	65
4.3 Dinamika Psikologis.....	76
4.3.1 Dinamika Psikologis GHD.....	76
4.3.2 Dinamika Psikologis JS .....	77
4.4 Pembahasan .....	79
4.4.1 Pembahasan Subjek I (GHD).....	79
4.4.2 Pembahasan Subjek II (JS) .....	84
4.4.3 Temuan Lain.....	89
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>90</b>
5.1 Kesimpulan .....	90
5.2 Implikasi.....	91
5.3 Saran .....	92
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	92
5.3.2 Bagi Subjek Penelitian.....	92
5.3.3 Bagi Keluarga Remaja Berprestasi Korban Perundungan.....	92
5.3.4 Bagi Lembaga Pendidikan .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI.....</b>	<b>210</b>

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 3.1 .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 3.2 .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 3.3 .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4.1 .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 4.2 .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 .....	27
------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subjek.....	101
Lampiran 2. Pedoman Wawancara <i>Significant Others</i> .....	105
Lampiran 3. Pedoman Observasi .....	107
Lampiran 4. Verbatim .....	108
Lampiran 5. Data Observasi .....	176
Lampiran 6. Surat Ijin Pengambilan Data dari Universitas .....	186
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i> . ...	188
Lampiran 8. Lembar <i>Expert Judgement</i> .....	190
Lampiran 9. Data Sekunder .....	193

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

*“How You Respond Can Make Things Better-or Worse”*  
*-Book of Answers to 10 Questions Young People Ask, 2016-*

Sebagai makhluk hidup, manusia memiliki kebutuhan untuk berperilaku baik secara positif ataupun negatif, untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Widyatun, 1999). Salah satu tujuan global banyak individu adalah tujuan untuk mengintimidasi seseorang, dengan berperilaku secara agresif baik secara fisik atau verbal serta dominan, yang dapat menyebabkan kerusakan atau tekanan bagi korbannya, dan tindakan ini dikenal dengan tindakan perundungan (Messias dkk., 2014). Menurut Moore & Woodcock (2017) perilaku perundungan sudah menjadi perilaku manusia yang umum untuk dilakukan. Moore & Woodcock (2017) juga menambahkan bahwa tindakan perundungan sudah menjadi bagian dari masalah yang kontroversial, dimana tindakan perundungan oleh pelaku dilakukan secara sistematis dan berulang, serta melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara korban dan pelaku.

Perilaku perundungan yang umum dilakukan, dapat terjadi dalam berbagai bentuk, ini dapat berupa serangan secara fisik, verbal maupun sosial seperti bentuk hubungan tidak langsung dengan pengecualian sosial yang disengaja, penyebaran rumor yang tidak benar, dan manipulasi hubungan pertemanan (Bjereld dkk., 2015). Perluasan bentuk perundungan sudah menjadi fenomena sosial yang tidak dapat



dilakukan, dengan hasil penelitian yang baru-baru ini telah dilakukan, terdapat penemuan jenis baru dari tindakan perundungan yang harus diperhatikan.

Para peneliti telah menemukan suatu jenis perundungan baru yang diidentifikasi sebagai perundungan dalam dunia maya (Bjereld dkk., 2015). Perundungan dalam dunia maya disinyalir sebagai bentuk baru dari perilaku perundungan (Bjereld dkk., 2015) dan perundungan dalam dunia maya telah diidentifikasi sebagai bentuk perundungan dengan mengintimidasi para korbannya melalui penggunaan tempat elektronik seperti, pesan instan, *e-mail*, ruang obrolan, situs web, game *online*, situs jejaring sosial, dan pesan teks yang memiliki bahaya yang setara dengan jenis perundungan lainnya (Hase dkk., 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bjereld dkk., (2014) dalam penemuannya yang berjudul *Mental Health Problems and Social Resource Factors Among Bullied Children in the Nordic Countries: A Population Based Cross-sectional Study*, melaporkan bahwa, menjadi korban perundungan dimasa kecil dapat memiliki permasalahan kesehatan mental yang serius yang terus terjadi dari waktu ke waktu. Connel (2017) selanjutnya menambahkan bahwa akibat dari kasus perundungan ini, mereka memiliki resiko masalah psikologis yang tinggi seperti depresi dan tingkat kecemasan yang tinggi, dan perlu diketahui bahwa depresi biasanya lebih banyak muncul pada masa remaja dibanding masa anak-anak (Santrock, 2007).

Menurut Marela, Wahab dan Marchira (2017), kejadian depresi pada remaja berkaitan dengan peristiwa negatif yang berhubungan dengan teman sebaya seperti pernah menjadi korban *bullying*. Menarik untuk ditinjau bahwa, hasil penelitian yang dilakukan oleh Bearman & Moody (2004) juga mengatakan hal yang senada yaitu, depresi pada remaja dapat disebabkan salah satunya karena memiliki hubungan relasional yang buruk seperti memiliki pengalaman dikucilkan oleh lingkungan sebaya (Davila & Steinberg, 2006), dan menurut Sullivan (2011) pengucilan merupakan bagian dari tindakan “perundungan” yang dikenal dengan perundungan non verbal secara tidak langsung.

Selain berdampak pada depresi, kematian dan kecemasan bagi korbannya, perundungan masih memiliki dampak lain yang tidak boleh luput dari perhatian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2013), perundungan sangat berakibat fatal bagi perkembangan intelektual para korbannya, hasilnya prestasi akademik menurun karena mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar serta adanya akibat dari kecenderungan korban perundungan yang lebih banyak membolos di sekolah. Tentu hal ini mengakibatkan tanda-tanda terjadi problem akademik seperti prestasi sekolah yang lebih buruk yang dialami korban (Hase dkk., 2015).

Banyaknya perkembangan yang terjadi dalam kasus perundungan, membuat kasus ini mendapat perhatian khusus dari para peneliti, hal ini dibuktikan dengan adanya penemuan bahwa lebih dari 40 tahun penelitian yang telah didokumentasikan mengatakan bahwa, intimidasi berupa perundungan sering terjadi di sekolah-sekolah di Amerika Serikat dan juga negara-negara internasional lainnya (Hase dkk., 2015). Studi yang dilakukan oleh Nansel dkk., (2001) menemukan lebih dari 15.000 siswa kelas enam hingga kelas sepuluh di Amerika Serikat dengan persentase 16% dari mereka yang disurvei telah dilaporkan menjadi korban perundungan. Tahun-tahun berikutnya dalam penelitian, kasus perundungan terus mengalami kenaikan, seperti penelitian yang dinyatakan oleh Wang dkk., (2009) yang menunjukkan bahwa, terdapat suatu kenaikan dalam prevelensi kasus perundungan di Amerika Serikat pada tahun 2009 pada masing-masing bentuk perundungan seperti perundungan secara fisik menjadi 20,8%, 53,6% secara verbal, 51,4% secara sosial, dan 13,6% secara elektronik. Data hasil penelitian terkait kenaikan prevelensi kasus perundungan ini menunjukkan adanya indikasi serius dalam kasus perundungan yang dimana kasus perundungan merupakan kasus eksistensial dan terus bergulir sepanjang waktu (Wang dkk., 2009). Fakta lain mengenai perundungan juga telah terungkap, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon pada tahun 2012 (dalam Halimah, Khumas & Zainuddin, 2015) menemukan bahwa, fenomena perundungan masih ditemukan berlanjut hingga tingkat universitas.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kasus perundungan sangat marak terjadi di dunia pendidikan, terutama di lingkungan

sekolah dasar hingga menengah maupun pada jenjang perguruan tinggi yang dimana banyak terjadi pada usia remaja. Pendapat ini juga didukung oleh Sullivan (2011) bahwa, kasus perundungan didalam sekolah sudah diidentifikasi sebagai permasalahan besar di banyak negara seluas dunia, tidak terkecuali Indonesia. Hasil Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter tahun 2014 menyebutkan bahwa hampir setiap sekolah di Indonesia terdapat kasus perundungan dan menurut Susanto (dalam Halimah, Khumas, dan Zainudin, 2015), selaku ketua Konsorsium Nasional pengembangan Sekolah Karakter, menilai bahwa Indonesia sudah masuk kategori darurat perundungan .

Pernyataan yang dikeluarkan oleh Susanto, didukung oleh data pada satu tahun belakangan mengenai kasus perundungan di Indonesia yang dikeluarkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). KPAI membeberkan bahwa jumlah kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018 adalah berjumlah 161 kasus dengan rincian data yaitu, anak korban kekerasan dan perundungan sebanyak 36 kasus atau 22,4% dan anak pelaku kekerasan dan perundungan sebanyak 41 kasus atau 25,5 % (Nasional Tempo, 2018). Merujuk data diberitakan oleh CNN.com mengungkapkan bahwa hingga Juni 2017, Kementerian Sosial atau KEMENSOS telah menerima laporan sebanyak 976 kasus, 117 kasus di antaranya adalah kasus perundungan, jumlah ini di luar kasus perundungan yang tidak dilaporkan (CNN.com, 22 Juli 2017). Informasi lain juga diberitakan oleh Kumparan.com yang menginformasikan bahwa berdasarkan data UNICEF pada tahun 2016, sebanyak 41 hingga 50 persen remaja di Indonesia dalam rentang usia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami tindakan *cyberbullying* (Kumparan.com, 4 Oktober 2017).

Banyaknya data hasil perundungan yang muncul ke masyarakat, menjadikan tindakan perundungan di Indonesia ramai diperbincangan. Kasus perundungan ini sudah menjadi hal yang sangat meresahkan bagi kalangan remaja, seperti yang diungkapkan oleh mantan Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa yang dikutip pada laman *Detiknews.com* mengatakan bahwa pada anak berusia 12-17 tahun telah mengalami kasus perundungan sebanyak 84% dan kebanyakan kasus perundungan yang ditemukan adalah *cbyerperundungan* (*Detiknews*, 21 Juli 2017).

Selain mencuat di media *online*, kenyataan yang terjadi juga ditemukan oleh peneliti dalam temuan lapangan dengan mewawancarai para korban yang menjadi korban perundungan di sekolah. Mereka mengakui bahwa mereka kerap kali menjadi sasaran para pelaku perundungan sendiri dampak dari tindakan para pelaku perundungan itu dengan mengatakan bahwa:

*“Sedih. Sedih sekali saya dikatai anak berkebutuhan khusus hanya karena fisik saya mirip mereka”* – AD 13 April 2019

Korban kedua merupakan korban hasil tindakan perundungan yang juga secara verbal mengatakan bahwa :

*“Mereka pikir dengan ngatain fisik saya itu candaan untuk mereka, tapi menurut saya mereka sudah kelewatan! Saya pendam rasa marah saya, sampai akhirnya saya sudah tidak sanggup tahan lagi, saya hanya bisa menangis.”* – YN 13 April 2019

Korban ketiga adalah seorang korban perundungan dengan pengucilan yang dilakukan oleh teman-teman sekolahnya yang ditemui oleh peneliti mengatakan bahwa :

*“Saya shock banget ga nyangka bisa alami ini! Saya kira sehari dua hari sudah selesai, tapi ini sampai dua tahun dan ini buat saya malas ke sekolah jadi saya sering bolos”* – RZ 15 April 2019.

Korban keempat yang diwawancarai adalah korban perundungan secara fisik oleh para seniornya di sebuah instansi pendidikan membeberkan bahwa :

*“Saya sebenarnya kesal, kesal sekali disuruh melakukan hal-hal yang bodoh dan tidak mendidik hanya untuk kepuasan mereka saja. Mental saya benar-benar diuji. Saya mau marah tapi tidak bisa, mau balas tindakan mereka juga tidak bisa”* – AN 18 April 2019

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan data lapangan diatas dapat disimpulkan bahwa, kasus perundungan sering terjadi dalam dunia pendidikan dan kebanyakan terjadi pada para remaja. Kebanyakan dari para remaja ini menjadi sasaran perundungan karena disebabkan oleh fisik, sosial, dan perbedaan jenjang pendidikan. Karakteristik korban perundungan ini juga didukung oleh Hidayati (2012) yang mengatakan bahwa biasanya yang dipilih para pelaku untuk menjadi korban perundungan ialah anak-anak yang memiliki karakteristik yang berbeda dari kebanyakan, biasanya menyangkut penampilan fisik, etnis, kebudayaan, keyakinan, maupun kesulitan dalam akademik seperti kesulitan dalam membaca atau berhitung. Pembuktian lain juga dilakukan secara ilmiah oleh Badem dkk.,(2018), bahwa tindakan perundungan ini menjadi masalah umum yang dialami para remaja. Selaras dengan Badem dkk., (2018), Connel (2017) menyatakan bahwa, perundungan sudah menjadi salah satu bagian dari pengalaman remaja di abad ke-21 yang bisa sangat berdampak bagi kesejahteraan psikologis para remaja yang sangat disayangkan, karena tahap remaja adalah tahap yang paling penting dalam masa perkembangan manusia (Erikson dalam Hapsari, 2016),

Disisi lain, terdapat fakta unik yang ditemukan di lapangan. Pada temuan lapangan ini, terdapat dua remaja yang menjadi korban perundungan hanya karena mereka berprestasi. Pada kasus subjek pertama, ia mendapat perundungan secara sosial dengan dijauhi dan dikucilkan oleh teman-temanya karena ia adalah anak yang pintar dan rangking kelas. Subjek ini sering dijauhi oleh teman sekelasnya karena subejek tidak memberikan jawaban saat ujian. Pada kasus kedua, subjek dirundung secara verbal karena tidak mau memberikan jawaban saat ujian, teman sekelasnya sering menanyai jawaban kepada subjek karena subjek adalah remaja dengan indeks prestasi tergolong sangat baik. Walaupun kedua subjek ini mengalami perundungan, mereka tetap berusaha untuk merespon kejadian negatif ini dengan positif sehingga mereka dapat terlindung dari dampak negatif yang berkepanjangan dari perundungan seperti yang diungkapkan oleh kedua subjek yang ditemukan. Subjek pertama mengatakan:

“aku tetep enga pernah ngejauh dari yang lain.” – GD 11 Juli 2019

Berdasarkan hasil wawancara, subjek kedua mengatakan:

“.....Ya karena gue, ga pernah mau nilai buruk tentang diri gue lagi....” JS  
18 Juli 2019

Kedua subjek remaja berprestasi korban perundungan ini mengakui bahwa cara mereka merespon kejadian perundungan ini adalah dengan mengasihi diri dengan tidak menyalahkan diri sendiri (*self-kindness*) serta tidak mengisolasi diri dengan tetap melakukan kerja kelompok atau belajar bersama teman-teman yang lain agar bisa bertahan dalam menghadapi perundungan. *Self-kindness* dan tidak mengisolasi diri merupakan aspek psikologis dari sebuah konstruk psikologis yang dinamakan dengan *self-compassion*, yang dinamakan *self-compassion* memiliki aspek-aspek berupa *self-kindness versus self-judgement, common humanity versus isolation, mindfulness versus overidentification*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gonyor (2016) menghasilkan bahwa *self-compassion* menjadi sebuah jalan menuju kesejahteraan secara psikologis bagi para korban perundungan. *Self-compassion* dapat bertindak sebagai perlindungan bagi siswa korban perundungan, karena *self-compassion* memiliki aspek-aspek yang sangat berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikologis para korban perundungan seperti aspek *common humanity* yang membuat para korban perundungan merasa tidak sendirian mengalami perundungan karena mengetahui bahwa perundungan adalah bagian dari pengalaman banyak orang. Penerapan *self-compassion* bagi korban perundungan dilakukan dengan perilaku menolong diri sendiri ketika mereka memiliki pengalaman negatif (Başak & Can, 2018) sehingga korban memperlakukan dirinya lebih positif dengan cara menyelaraskan pikirannya dengan pengalaman perundungan yang dialaminya ketimbang mengkritik diri sendiri yang dimana ini menjadi salah satu aspek *self-compassion* yaitu *mindfulness* (Vigna dkk., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bluth & Blanton (2013), *self-compassion* menjadi sebuah aspek psikologis yang tepat untuk remaja korban perundungan, agar para korban perundungan dapat terlindung dari salah satu dampak negatif perundungan yaitu depresi serta dapat meningkatkan kesehatan mental (Bluth & Blanton, 2013). *Self-compassion* memfasilitasi para remaja korban perundungan untuk memiliki ketahanan secara psikologis dalam memoderasi reaksi mereka terhadap peristiwa negatif yang diterima seperti pengalaman menjadi korban perundungan (Vigna dkk., 2017) dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis para remaja (Neff & Costigan, 2014). Disisi lain, *self-compassion* dapat membantu memahami permasalahan remaja berupa perundungan, karena perundungan merupakan salah satu permasalahan dalam remaja dan memiliki kapasitas untuk memengaruhi kesejahteraan psikologis (Bluth & Blanton, 2013).

Dalam penelitiannya, Bluth & Blanton (2013) juga menuturkan bahwa *self-compassion* memiliki kelebihan dengan berkorelasi negatif dengan depresi dan berkorelasi positif dengan keterhubungan (*connectedness*), dimana menurut penelitian Marela, Wahab dan Marchira (2017), adanya keterhubungan dengan teman sebaya dapat menurunkan resiko depresi bagi para remaja korban perundungan. Studi meta analisis terbaru yang dilakukan Bluth & Neff (2018) melaporkan bahwa *self-compassion* juga berhubungan untuk meningkatkan *positive well being* orang dewasa maupun remaja dan hal ini sangat penting bagi korban perundungan karena *self-compassion* menjadi sumber kekuatan saat meghadapi stressor dalam kehidupan seperti kehilangan motivasi belajar, hubungan interpersonal dan penganiyaan teman sebaya pada remaja, maka penelitian ini juga bertujuan untuk melihat **bagaimana gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja berprestasi korban perundungan.**

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana perkembangan remaja korban perundungan secara psikologis?
- 1.2.2 Bagaimana *self-compassion* membantu korban perundungan dalam menghadapi pengalaman perundungan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja berprestasi korban perundungan dengan melihat terlebih dahulu perkembangan remaja korban perundungan secara psikologis sehingga dapat melihat perbedaan dinamika pada subjek saat menerapkan *self-compassion* dalam menghadapi salah satu peristiwa negatif mereka yaitu, perundungan, maka penelitian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja berprestasi korban perundungan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

- 1.4.1.1 Memberikan pengetahuan tentang pengalaman perundungan para remaja berprestasi yang justru dijadikan sasaran oleh para pelaku perundungan.
- 1.4.1.2 Memberikan gambaran hubungan antara *self-compassion* dalam memfasilitasi para remaja korban berprestasi korban perundungan dalam memiliki kesejahteraan secara mental.
- 1.4.1.3 Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian dimasa mendatang.



### 1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

#### 1.4.2.1 Bagi para remaja korban perundungan:

Dapat menambah pengetahuan bahwa *self-compassion* dapat membantu melindungi diri dari dampak negatif akibat perundungan sehingga para korban perundungan bisa memiliki kesejahteraan secara psikologis.

#### 1.4.2.2 Bagi para orang tua :

Keluarga dapat menjadi agen yang terlibat dalam mengimplementasikan *self-compassion* dengan cara memberikan pengasuhan positif seperti tidak mengkritik anak dan menumbuhkan kelekatan antara korban dengan orangtua untuk menanamkan atau menaikan *self-compassion* pada remaja korban perundungan

#### 1.4.2.3 Bagi Lembaga Pendidikan :

Bagi lembaga pendidikan tempat para siswa menimba ilmu dapat mengimplementasikan *self-compassion* terhadap para remaja korban perundungan dengan memberikan penanganan akan kasus perundungan serta dukungan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Self-compassion***

##### **2.1.1 Definisi *Self-compassion***

Di dalam budaya Barat, *compassion* biasanya dikonseptualisasikan dari segi kepedulian terhadap penderitaan orang lain (*compassion for others*) (Moningka, 2013). Menurut Neff, definisi *self-compassion* itu sendiri tidak dibedakan dari definisi *compassion* pada umumnya. Topik *self-compassion* telah mendapat perhatian penelitian sejak 2003, tahun di mana *self-compassion* pertama kali digambarkan dan dioperasionalkan oleh Neff (Hayes dkk.,2016).

Menurut Neff (2003a), *self-compassion* adalah sebuah teori yang didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang yang diarahkan ke dalam, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami dan pendapat ini di dukung oleh Muris (2015) bahwa *self-composion* merupakan kemampuan yang berhubungan dengan diri sendiri. *Self-compassion* merupakan salah satu upaya menghindari suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang membuat seseorang menyalahkan diri sendiri dengan cara mengasihi diri (Neff, 2003a). Menurut Leary (2007) individu dengan *self-compassion* yang tinggi memahami sepenuhnya masalah dan kelemahan mereka karena *self-compassion* dapat menjadi penyangga terhadap situasi negatif, individu dapat mengembangkan perasaan positif terhadap diri sendiri ketika terjadi kesalahan atau kegagalan.

Neff, Rude dan Kirkpatrick (2007a) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. Neff, Rude, dan Krikpatrick (2007a) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-*

*compassion* cenderung mengalami lebih banyak perasaan bahagia atau kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif dari pada individu yang tidak memiliki *self-compassion*.

Menurut Neff (2003b), sikap menyayangi diri sendiri terhadap penderitaan itu unik. Neff (2003a) mengatakan bahwa *self-compassion* bukanlah suatu cara untuk menghindari dari tujuan dan tanggung jawab atau menjadi tidak berdaya, tetapi *self-compassion* adalah motivasi dari dalam diri untuk mengurangi penderitaan sehingga menjadi bahagia. *Self-compassion* bukan berarti penghilangan rasa sakit, tetapi menguranginya dengan dua cara. Cara pertama adalah dengan kesadaran penuh, menjauhkan diri, pengakuan akan penderitaan dan cara kedua adalah dengan empati dan penerimaan yang diarahkan sendiri (Neff & Vonk, 2009).

Neff dan McGehee, (2010) berpendapat bahwa *self-compassion* berkemungkinan berperan penting dalam kematangan pribadi seseorang dan membentuk relasi yang sehat dengan orang lain. Selain itu, penelitian lain yang berkaitan dengan *self compassion* juga menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan kecerdasan emosional individu dan memiliki hubungan negatif pada *self criticism* (Neff & Lamb, 2009).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sebuah kemampuan untuk memperlakukan diri dengan belas kasih dan peduli pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan, penderitaan, dan peristiwa negatif dengan memaknai sebuah peristiwa negatif secara positif sehingga memberikan motivasi untuk bertahan dan berkembang menjadi lebih baik.

### **2.1.2 Aspek-Aspek *Self-compassion***

Neff (2011), telah mengusulkan tiga komponen utama dari *self-compassion* yaitu :

#### **2.1.2.1 *Self-kindness versus Self-judgement***

Mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan perhatian dimana kemampuan individu ini bertujuan untuk memahami diri sendiri saat

menghadapi penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan tanpa melakukan *self-judgement* dan *self criticism* terhadap diri sendiri. *Self-kindness* memberikan kenyamanan dan menenangkan diri sendiri (Neff, 2009). Dengan adanya *self-kindness*, individu berarti juga bersikap lembut, mendukung, memahami diri, tidak menyerang dan mencaci diri sendiri karena kekurangan pribadi. Individu dengan yang dengan *self-kindness*, akan menawari diri dengan kehangatan dan penerimaan diri tanpa syarat sehingga secara aktif menyenangkan dan menghibur diri saat mengalami kesulitan dari pada mengkritik atau menilai diri dengan keras (Neff & Costigan, 2014).

Individu memiliki *self-judgement* apabila individu menyerang dan memarahi diri sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan. Individu dengan *self-judgement* akan merendahkan, dan mengkritik aspek-aspek yang ada dalam diri mereka (Neff, 2003a).

#### 2.1.2.2 *Common Humanity versus Isolation*

*Common humanity* merupakan pengertian dan kesadaran individu bahwa penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, sehingga akan menyadarkan individu tersebut bahwa semua orang melakukan kesalahan serta semua orang juga menjalani kehidupan yang tidak sempurna, maka ini memungkinkan seseorang untuk mengembangkan perspektif yang lebih luas (Neff, 2003b). Seseorang yang melibatkan pengakuan bahwa semua kegagalan manusia merupakan bagian dari pengalaman manusia dan menjadi bagian dari pengalaman manusia akan lebih merasa terhubung sehubungan dengan kekurangan dan kesulitan pribadi ketimbang merasa terisolasi dalam kekurangan pribadi (Neff & Costigan, 2014)

Banyak individu merasa hanya dirinya yang tidak sempurna, memiliki kekurangan dan mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, sehingga individu ini memiliki pandangan sempit dan berfokus pada ketidaksempurnaan diri tanpa menyadari potensi lain didalam dirinya, hal ini menyebabkan individu mengalami isolation (terisolasi). Individu ini merasa hanya dirinya yang menderita dan menganggap hanya dirinya yang menghadapi situasi yang menurutnya tidak adil (Neff, 2009).

### 2.1.2.3 *Mindfulness versus Overidentification*

Mindfulness ialah kemampuan individu untuk menyadari, memberi pengertian kepada diri sendiri dan menghadapi perasaan yang ia rasakan, serta mengambil pendekatan yang seimbang saat mengalami kegagalan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya itu. Gambarannya adalah, ketika individu menghadapi kenyataan yang dialami dalam kehidupannya, individu melihat sesuatu dengan apa adanya (Neff, 2011). Komponen ini membantu individu untuk secara lebih mendalam mempelajari pengalaman saat ini tanpa adanya perasaan kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan Neff (2003a).

Mindfulness membawa kesadaran kepada penderitaan seseorang sehingga *self-compassion* ditunjukkan untuk memperbaiki penderitaan. Orang yang lebih sadar dengan penderitaannya, mereka akan mulai menyayangi diri dan menghibur diri (Neff & Costigan, 2014). Mindfulness dapat mencegah individu menjadi overidentification yaitu merenungkan keterbatasan diri dengan berpandangan sempit (Neff & Vonk, 2009).

Jadi dapat disimpulkan dari pemaparan diatas bahwa untuk mencapai *self-compassion*, seseorang harus memahami diri sendiri ketika berhadapan dengan penderitaan daripada mengkritik diri sendiri dengan keras, kemudian mampu untuk memandang bahwa penderitaan tersebut adalah hal yang manusiawi bukannya mengisolasi diri, dan yang terakhir adalah individu tersebut dapat menerima perasaan mereka dengan kesadaran penuh serta tidak membesar-besarkan penderitaannya.

## 2.1.3 **Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-compassion***

Dalam beberapa penelitian terkait *self-compassion*, para peneliti menunjukkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

### 2.1.3.1 Kepribadian

Menurut Neff (2003b) *Self-compassion* memiliki korelasi positif dengan kepribadian yang menyenangkan atau ramah yang (*agreeableness*), individu dengan kepribadian yang terbuka (*extroversion*), karena menurut individu yang memiliki *agreeableness* dan *extraversion* yang tinggi, berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, serta individu yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial (*conscientiousness*).

Menurut Neff (2007b), *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena kepribadian ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion*, serta Neff & McGehee (2009) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif pada individu neurotis (*neurotism*).

#### 2.1.3.2 Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Neff (2011) menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yarnell dkk.,(2015), menunjukan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan. Hasil penelitian tersebut konsisten dengan penelitian yang pernah dilakukan bahwa lebih kecilnya tingkat *self-compassion* pada perempuan. Hal ini disebabkan perempuan cenderung untuk mengkritik dirinya sendiri serta lebih menggunakan kata-kata negatif terhadap dirinya daripada laki-laki.

#### 2.1.3.3 Peran Keluarga

Menurut Neff & McGeehee (2010), peranan keluarga memainkan peran kunci. Neff & McGeehee (2010) mengatakan bahwa individu yang dibesarkan di lingkungan keluarga yang aman, terjamin, dan suportif lebih dapat memperlakukan diri mereka dengan peduli dan memiliki belas kasih sedangkan mereka yang dibesarkan dalam keluarga dengan rasa tidak aman, stres, atau lingkungan keluarga yang mengancam akan lebih dingin dan lebih kritis terhadap diri mereka sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan Neff & McGeehee (2010), memaparkan bahwa remaja yang menerima kritik dari ibu mereka serta mempunyai hubungan keluarga yang penuh tekanan melaporkan bahwa mereka kurang mengasihi diri sendiri, sementara mereka yang merasa didukung oleh ibu atau yang datang dari keluarga fungsional melaporkan bahwa mereka memiliki kasih sayang diri lebih besar.

Jadi berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor kepribadian, jenis kelamin dan peran keluarga.

## **2.2 Remaja Berprestasi Korban Perundungan**

### **2.2.1 Definisi Remaja**

Menurut Golinko (dalam Jahja, 2011) kata “remaja” berawal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolenscence*, berarti “tumbuh untuk mencapai kematangan”. Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBrun (dalam Jahja, 2011) yang mendefinisikan bahwa remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Definsi remaja juga dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu bahwa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan inidvidu dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (fisik) sampai ia mencapai kematangan seksual serta mengalami perkembangan psikologi dalam pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Menurut Papalia & Feldman (2017) masa remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Albery (dalam Nurihasan & Agustin, 2011) juga menyatakan bahwa periode masa remaja itu dapat didefinisikan secara umum sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasanya. Hoffman (dalam Nurihasan & Agustin, 2011) menafsirkan bahwa masa remaja sebagai masa pembentukan sikap-sikap terhadap segala sesuatu yang dialami

individu. Spranger (dalam Nurihasan & Agustin, 2011) juga menafsirkan bahwa masa remaja sebagai masa pertumbuhan struktur kejiwaan yang fundamental.

Menurut Santrock (2002) remaja ialah periode perkembangan transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa awal. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol seperti pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, serta semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga. Konopka (dalam Jahja, 2011) juga mengemukakan pendapatnya bahwa fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi.

Ahli psikologi perkembangan lainnya seperti Erikson (dalam Santrock, 2002) juga menjelaskan bahwa masing-masing tahap terdiri dari tugas dan perkembangan yang khas yang menghadapkan individu dengan suatu krisis yang harus dihadapi. Bagi Erikson, krisis ini bukanlah suatu bencana, tetapi suatu titik balik peningkatan kerentanan (*vulnerability*) dan peningkatan potensi. Semakin berhasil individu mengatasi krisis, akan semakin sehat perkembangan mereka. Selaras dengan pendapat Erikson, Conger (dalam Abdullah, 2012) juga mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang amat kritis yang mungkin dapat merupakan *the best of life and the worst of time*.

Nurihsan & Agustin (2011) dalam bukunya yang berjudul *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja* menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode yang penting. Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja, keduanya sama-sama penting.

Maka dapat disimpulkan bahwa pengertian remaja ialah individu yang sedang berada dalam tahap transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa dengan segala



perkembangannya baik secara aspek fisik maupun psikologis, dan sosial yang dimana pada tahap ini dapat memengaruhi individu dalam mencari identitas diri.

### **2.2.2 Usia Remaja**

Terdapat keragaman dalam menetapkan batasan dan ukuran tentang kapan dimulainya dan kapan berakhirnya masa remaja itu (Nurihasan & Agustin, 2011). Beberapa teori yang dikemukakan seperti Santrock (2002) memaparkan penjelasannya mengenai masa remaja atau *adolescence* ialah periode perkembangan transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa awal, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Selaras dengan yang sudah dijelaskan oleh Santrock, Seorang ahli bernama Konopka (dalam Jahja, 2011) membagi masa remaja menjadi tiga yaitu, remaja awal dengan usia 12-15 tahun, masa remaja madya dengan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dengan rentang usia 19-22 tahun.

### **2.2.3 Permasalahan dalam Masa Remaja**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karina, Hastuti dan Alfiasari (2013) beberapa permasalahan dalam remaja diantaranya adalah kenakalan kriminal, pergaulan bebas, asusila. Terdapat juga masalah degradasi moral yang semakin mengkhawatirkan, seperti perilaku kurang menghormati orang lain, tidak jujur, sampai usaha menyakiti diri dengan memakai narkoba, mabuk-mabukan, dan bunuh diri. Kasus lain yang juga sering terjadi dikalangan remaja adalah kasus perundungan.

Santrock (2007) memaparkan beberapa permasalahan pada remaja. Beberapa permasalahan remaja seperti penyalahgunaan zat, infeksi seksual yang menular, dan gangguan makan. Santrock (2007) juga menambahkan dua hal permasalahan lainnya yang dialami oleh para remaja yang penting juga untuk diketahui, yaitu kenakalan remaja dan bunuh diri. Permasalahan pertama adalah kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) yaitu label yang biasanya digunakan untuk para remaja yang melanggar hukum atau terlibat dalam perilaku yang dianggap ilegal. Lebih jelasnya bahwa

kenakalan remaja mengacu kepada suatu rentang perilaku yang luas mulai dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial (seperti bertindak berlebihan di sekolah), pelanggaran (seperti melarikan diri dari rumah) hingga tindakan-tindakan kriminal (seperti mencuri).

Permasalahan yang kedua adalah depresi dan bunuh diri (*depression and suicide*). Depresi lebih banyak muncul pada masa remaja dibanding masa anak-anak (Santrock, 2007). Tidak ada jawaban yang sederhana atas pertanyaan mengapa banyak remaja yang memutuskan untuk bunuh diri (Santrock, 2002). Santrock (2002) memberikan dua faktor pada umumnya, yaitu faktor proksimal dan faktor distal. Faktor-faktor proksimal, atau kondisi saat ini, dapat memicu suatu upaya untuk bunuh diri. Keadaan-keadaan yang penuh ketegangan, seperti kehilangan pacar, nilai rapor sekolah yang rendah, atau kehamilan yang tidak diinginkan dapat memicu upaya bunuh diri. Pengalaman-pengalaman distal, atau pengalaman masa lalu, juga sering kali terlibat dalam upaya bunuh diri. Suatu kisah panjang ketidakstabilan dan ketidakbahagiaan keluarga mungkin muncul. Begitu pula halnya dengan kurangnya afeksi dan dukungan emosional. Menurut Rubenstein (dalam Santrock, 2002) faktor distal lainnya adalah kurangnya persahabatan yang mendukung mungkin juga menjadi pemicu.

Papalia & Feldman (2017) juga menjelaskan tentang permasalahan-permasalahan yang dihadapi para remaja seperti gangguan makan dan gizi, penggunaan dan penyalahgunaan obat-obatan, depresi, kematian pada remaja dan bunuh diri. Menurut Papalia & Feldman (2017) prevalensi depresi meningkat selama masa remaja. Depresi pada orang muda tidak selalu tampak pada kesedihan, tetapi juga mudah marah, kejenuhan, atau ketidakmampuan untuk menikmati rasa senang. Menurut Brent & Birmaher (dalam Papalia & Feldman, 2017) salah satu alasan depresi memerlukan penanganan serius adalah karena menimbulkan bahwa bunuh diri. Anak-anak muda yang mempertimbangkan atau melakukan bunuh diri cenderung memiliki riwayat sakit secara emosi. Mereka lebih cenderung merupakan individu yang melakukan atau korban kekerasan atau memiliki masalah di sekolah, akademis, atau perilaku. Banyak dari mereka menderita salah perawatan dimasa anak-anak dan memiliki beberapa masalah dalam hubungan (Papalia & Feldman, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa permasalahan remaja sangat kompleks dari permasalahan secara sosial seperti kenakalan remaja dan kasus perundungan yang sangat kontroversial sehingga mengakibatkan permasalahan psikologis seperti depresi bagi kalangan remaja yang sangat berpengaruh bagi perkembangan individu tersebut.

#### **2.2.4 Definisi Prestasi Akademik**

Dalam memahami prestasi akademik, pemahaman mengenai prestasi menjadi bagian terpenting sebelum masuk mengenai prestasi akademik. Terdapat beberapa pengertian prestasi seperti yang dikeluarkan oleh Kamus Umum Bahasa Indonesia (dalam Poerwadarminta, 2003) yang mendefinisikan prestasi sebagai hasil yang telah dicapai dan selaras dengan Kamus Umum Bahasa Indonesia, menurut Surya (2004), prestasi ialah hasil dari proses pembelajaran dengan adanya perubahan tingkah laku yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap setelah melalui serangkaian proses tertentu. Menurut Syah (2010), prestasi juga didefinisikan sebagai suatu tingkat keberhasilan seorang individu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Sardiman (2001) menjabarkan bahwa prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang memengaruhi individu itu sendiri baik dari dalam maupun dari luar individu dalam proses belajar .

Dalam proses belajar seperti yang sudah disebutkan diatas, Poerwanto (dalam Hamdu & Agustina, 2011) memberikan pengertian bahwa prestasi dalam belajar ialah hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Winkel (dalam Hamdu & Agustina, 2011) dengan menyatakan bahwa prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar sesuai dengan bobot yang dicapainya.

Belajar menjadi bagian dalam sebuah proses akademik yang dapat menghasilkan prestasi, maka menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2009), menyatakan bahwa prestasi

akademik merupakan hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar di sekolah atau perguruan tinggi yang biasanya bersifat kognitif dan ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Lazimnya pengukuran ini ditunjukkan dengan nilai huruf atau angka yang diberikan oleh guru (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007).

Prestasi akademik menurut Suryabrata (2010) menunjukkan bahwa prestasi akademik dinyatakan sebagai pengetahuan dan keterampilan yang dicapai dan dikembangkan dalam mata pelajaran tertentu di sekolah yang ditetapkan dengan nilai tes sehingga prestasi akademik seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport (Hamdu & Agustina, 2011).

Jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah sebuah hasil proses belajar yang sudah di kuantitatifkan dalam nilai dan angka melalui raport sesuai dengan bobot penilaian yang dimiliki.

#### **2.2.5 Pengertian Perundungan**

Perundungan merupakan terjemahan bahasa Indonesia dari istilah asing yang dinamakan dengan *bullying*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007), kata perundungan memiliki arti suatu perilaku yang mengganggu, mengusik secara terus menerus dan juga menyusahkan. Pengertian perundungan juga dikeluarkan oleh beberapa ahli.

Terdapat beberapa definisi perundungan oleh para ahli, yang akan dipaparkan sebagai berikut. Definisi yang pertama didasarkan atas Olweus (1993) yang mendefinisikan perundungan sebagai sebuah bentuk penindasan dengan menggunakan perilaku agresif yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain yang terus diulangi dari waktu ke waktu dan juga melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara korban dengan pelakunya. Pendapat ini juga didukung oleh Randall (1997), yang mengemukakan bahwa perundungan adalah tindakan agresif seseorang yang berniat melukai atau menakut-nakuti untuk menyakiti maka tingkah laku perundungan dapat didefinisikan sebagai tindak kekerasan yang dilakukan berulang baik secara emosional,

verbal dan serangan fisik terhadap siswa lain yang rentan atau lemah dan tidak dapat membela dirinya karena ukuran, kekuasaan atau kekuatan yang selalu kalah.

Sering pula perundungan disinonimkan dengan *harassment*. *Harassment* sendiri berasal dari kata “*to harass*” yang berakar dari kata dalam bahasa Perancis kuno ‘*harer*’ yang artinya melakukan upaya penyerangan, dan juga memiliki akar kata dalam bahasa Inggris kuno ‘*hergian*’ yang artinya ‘*to ravage*’ atau ‘*despoil*’ (mengganggu, mengusik, merusak) namun, istilah perundungan lebih banyak dipergunakan karena dianggap lebih mewakili dan lebih lengkap dibandingkan istilah-istilah lain yang sejenis untuk menggambarkan fenomena yang sama (Hidayati, 2012).

Hidayati (2012) juga menjelaskan bahwa perundungan bersifat disengaja, yaitu ditujukan untuk menyakiti korban baik secara fisik maupun emosi. Sullivan (2011) mengatakan bahwa “Perundungan *is a conscious, willful and repetitive act of aggression and/ or manipulation by one or exclusion by one or more people against another person or people*” atau yang dapat diterjemahkan menjadi perundungan adalah tindakan agresif yang disengaja dan berulang-ulang disertai manipulasi atau pengucilan yang dilakukan oleh satu orang bahkan lebih terhadap orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa tindakan perundungan adalah tindakan agresif dari seseorang atau kelompok kepada korbanya dengan berniat menyakiti korbanya secara fisik maupun psikologis dengan beberapa cara yang disengaja dan dilakukan secara terus-menerus.

### **2.2.6 Bentuk Perilaku Perundungan**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hase dkk.,(2015) membagi perundungan menjadi dua jenis yaitu :

#### **a. *Traditional Bullying***

*Traditional bullying* atau yang dikenal dengan perundungan secara tradisional didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain yang diulangi dari waktu ke waktu dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan.

b. *Cyberbullying*

*Cyberbullying* atau yang dikenal dengan perundungan dalam dunia maya telah didefinisikan sebagai "mengintimidasi melalui penggunaan tempat elektronik, seperti *e-mail*, ruang obrolan (*chat*), situs web, *game online*, situs jejaring sosial, dan pesan teks.

Dalam bukunya yang berjudul *The Anti Perundungan Handbook 2<sup>nd</sup> Edition*, Sullivan (2011) menggolongkan dua jenis perundungan:

a. Perundungan secara fisik:

Perundungan secara fisik adalah tindakan perundungan yang dilakukan secara langsung, seperti menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, mengunci korban disebuah ruangan, mencubit, meninju, mendorong, meludahi, menguntit, serta merusak barang pribadi yang dimiliki korban.

b. Perundungan secara psikologis:

Perundungan secara psikologis adalah tindakan perundungan secara tidak langsung yang menargetkan untuk merusak “apa yang ada di dalam diri” korban. Perundungan secara psikologis ini dibagi menjadi dua jenis yaitu, verbal dan non verbal.

Perundungan verbal dapat berupa panggilan telfon yang kasar, memalak uang, pelecehan seksual, membuat pernyataan kejam, nama panggilan, pesan teks yang berbahaya, ejekan yang menggoda, menyebarkan desas-desus palsu dan berbahaya.

Perundungan non verbal dapat dibagi lagi menjadi dua jenis yaitu, langsung dan tidak langsung. Perundungan non verbal secara langsung biasanya disertai dengan perundungan secara fisik atau verbal, pelaku juga memberikan wajah atau gestur yang kejam kepada korban. Perundungan non verbal secara tidak langsung adalah cara yang licik dan halus, termasuk hubungan yang dimanipulasi, mengisolasi seseorang, merusak persahabatan,

mengabaikan dan mengisolasi seseorang. Ketika perundungan digunakan untuk melemahkan hubungan atau mengurangi status itu dikenal dengan “*relational bullying*”.

Dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku perundungan dapat dikelompokkan secara fisik, psikologis dengan verbal maupun non verbal dan perundungan secara media online

### 2.3 Kajian Penelitian yang Relevan

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, *self-compassion* sering dihubungkan dan dikaitkan kepada individu yang mengalami kejadian atau peristiwa negatif atau ketika dihadapkan dengan penderitaan. Penelitian juga menunjukkan peran *self compassion* pada kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami tindakan perundungan sehingga bisa meningkatkan mempertahankan prestasi.

#### 1. Penelitian yang dilakukan oleh Neff (2009)

Dalam jurnalnya yang berjudul *The Role of Self-compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself*, Neff meneliti *self-compassion* dalam seting sekolah, yang dimana *self-compassion* berasosiasi atau berhubungan positif dengan “*mastery goals*” untuk belajar dan individu dengan *self-compassion* termotivasi untuk belajar dan berkembang.

#### 2. Penelitian yang dilakukan oleh Neff & McGehee (2010)

Dalam penelitiannya yang berjudul *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*, Neff dan McGehee meneliti terkait *self-compassion* pada kesejahteraan psikologis remaja. Hasil menunjukkan bahwa *self-compassion* sangat terkait dengan kesejahteraan psikologis kalangan remaja. Penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* sangat terkait dengan kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kebahagiaan, optimisme, inisiatif pribadi, serta penurunan kecemasan, depresi, perfeksionisme neurotik, dan perenungan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bluth dkk.,(2016)

Dalam jurnalnya yang berjudul *Does Self-compassion Protect Adolescents from Stress?* Jurnal ini menggunakan metode eksperimen dengan terdapat dua kelompok. Hasilnya pada kelompok remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang baik sehingga terlindung dari stres dan berbeda dari remaja dengan *self-compassion* yang rendah.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Bjereld dkk.,(2014)

Dalam penemuanya yang berjudul *Mental Health Problems and Social Resource Factors Among Bullied Children in the Nordic Countries: A Population Based Cross-sectional Study*, menyatakan bahwa korban yang mendapat tindakan perundungan dimasa kecil memiliki permasalahan kesehatan mental yang serius sehingga akibat dari permasalahan ini terus terjadi dari waktu ke waktu. Korban intimidasi dari perundungan ini juga dikaitkan dengan gejala masalah kesehatan mental yang parah seperti melukai diri sendiri, gejala psikotik, perilaku kekerasan dan ide untuk melakukan bunuh diri

5. Penelitian yang dilakukan oleh Fong & Loi (2016)

Dalam penelitiannya yang berjudul *The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health* ditemukan fakta bahwa *self-compassion* menjadi peranan penting bagi para siswa dalam menurunkan *distress* dan depresi sehingga *self-compassion* meningkatkan kesejahteraan mental bagi para siswa. Dalam bidang akademik, *self-compassion* ditemukan berasosiasi dalam menetapkan capaian pembelajaran.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Marela, Wahab dan Marchira (2017)

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan perbedaan depresi pada remaja sekolah menengah atas yang menerima perundungan dan remaja yang tidak menerima perundungan dengan jumlah partisipan 210 remaja disekolah menengah atas di Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini adalah prevelensi perundungan secara verbal yaitu sebesar 47,3%, perundungan fisik sebesar



29,8%, perundungan secara sosial sebesar 20,2% dan *cyberbullying* sebesar 2,7% dan yang paling banyak dialami oleh remaja adalah perundungan verbal. Analisis bivariabel menunjukkan korelasi yang signifikan antara perundungan dan depresi. Analisis bivariabel menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara para korban perundungan dengan depresi. Remaja yang menerima perundungan memiliki potensi 1,5 kali lebih besar untuk menjadi depresi daripada remaja yang tidak menerima intimidasi.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Nurul. (2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2012) yang berjudul Perundungan pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi menjabarkan bahwa para pelaku *bullying* memiliki karakteristik anak yang biasanya dijadikan korban perundungan. Biasanya anak yang menjadi korban perundungan adalah mereka yang berbeda secara penampilan fisik maupun kebiasaan sehari-hari. Sebagian korban dipilih karena mereka memiliki ukuran fisik yang berbeda, bisa terlalu tinggi, terlalu pendek maupun kelebihan berat badan. Disisi lain, anak dengan yang berbeda etnis atau kebudayaan serta memiliki hambatan dalam belajar akan jadi korban perundungan.

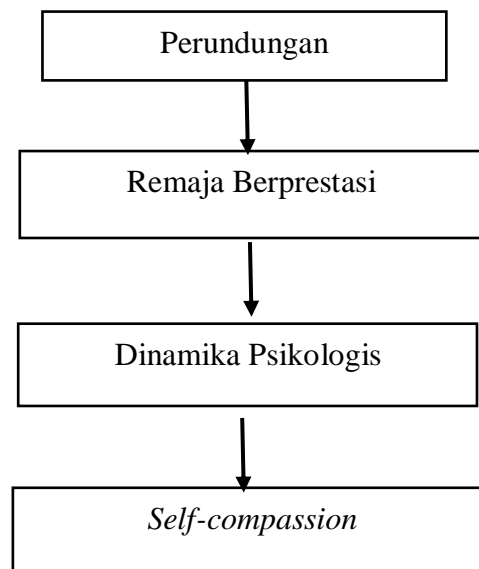
## 2.4 Kerangka Berpikir

Perundungan merupakan sebuah fenomena sosial yang sangat kontroversial, terkhusus bagi kalangan remaja. Kasus perundungan sudah menjadi kasus yang terus bergulir sepanjang waktu dengan kemunculan berbagai bentuk-bentuk baru dari tindakan perundungan yang sudah semakin banyak menghasilkan dampak negatif. Dampak negatif dari perundungan ini dapat berupa depresi maupun kecemasan, sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis yang berkepanjangan bagi para remaja sebagai korbannya.

Pada umumnya, para pelaku perundungan menyasar individu-individu yang secara fisik maupun secara sosial berbeda dengan para pelaku, namun pada kenyataannya, ditemukan fakta unik bahwa para pelaku juga menyasar murid-murid berprestasi sebagai korbannya. Dari hasil wawancara, para remaja berprestasi korban

perundungan ini mengaku bahwa mereka tidak menyalahkan diri sendiri (*self-kindness*) dan tidak mau mengisolasi diri sehingga membuat para korban terlindung dari dampak negatif perundungan yang berkepanjangan serta dapat mempertahankan prestasinya di sekolah. Dari hasil wawancara, dapat terlihat bahwa para remaja berprestasi korban perundungan ini menerapkan aspek-aspek dari *self-compassion*. Bukti ini juga selaras dari hasil penelitian bahwa *self-compassion* merupakan sebuah konstruk yang diperlukan bagi para remaja korban perundungan untuk dapat bertindak sebagai pelindung bagi para korban dalam menghadapi peristiwa negatif seperti perundungan dan memfasilitasi reaksi para korban dengan tidak bersikap keras kepada diri sendiri sehingga tidak semakin menjatuhkan tingkat kesejahteraan psikologis. Adanya *self-compassion*, seseorang dapat bersikap dengan berbelas kasih, menyayangi dirinya, memiliki perasaan keterhubungan dengan orang lain serta memiliki pandangan terbuka dan tidak merenungkan keterpurukannya diri sendiri sehingga akan berdampak positif dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis.

#### Kerangka Berpikir



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Subjek Penelitian**

Menurut Rahmat (2009), subjek yang diteliti pada penelitian kualitatif mempunyai kedudukan yang sama dengan peneliti, subjek tidak sebagai objek atau memiliki kedudukan yang lebih rendah. Pemilihan subjek dilakukan dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Peneliti menggunakan metode *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih teknik *purposive sampling* dikarenakan dengan menggunakan teknik ini, penarikan sampel dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik dan individu dipertimbangkan secara cermat sehingga dinilai akan memberikan informasi yang cukup untuk dipilih menjadi responden penelitian. Sugiyono (2015) menambahkan bahwa kriteria subjek yang dimaksudkan adalah orang yang dianggap paling tahu sesuai dengan topik yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja korban perundungan baik secara fisik, verbal, atau perundungan dalam dunia maya yang memiliki prestasi akademik.

##### **3.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini, remaja yang dipilih terutama adalah mereka yang memiliki pengalaman perundungan (fisik/verbal/cyberperundungan) secara terus menerus selama masa sekolah, dan memiliki prestasi di bidang akademik yang dinilai berdasarkan nilai rapor siswa sebagai hasil prestasi yang telah dicapai, dan prestasi yang di atas rata-rata dari anak lainnya dinyatakan dalam peringkat kelas dengan minimal menjadi tiga besar dikelas yang sudah memenuhi bobot penilaian menurut

Winkel (dalam Hamdu & Agustina, 2011) dengan menyatakan bahwa siswa yang berprestasi adalah mereka yang sudah memenuhi bobot penilaian.

Dalam dunia perguruan tinggi, kementerian riset dan teknologi memberikan ukuran prestasi bagi para mahasiswa yang diukur melalui indeks prestasi kumulatif (IPK). Standar IPK yang digunakan menurut pedoman akademik universitas X adalah sebagai berikut :

Rentang IPA	Predikat Yudisium
2,00 – 2,75	----
2,76 – 3,00	Memuaskan
3,00 – 3,50	Sangat Memuaskan
3,51 - 4,00	Dengan Pujian

**Tabel 3.1 Predikat Kelulusan Yudisium**

Disisi lain, usia remaja yang digunakan adalah 10-22 tahun. Rentang usia ini dipilih oleh peneliti ini didasari oleh teori yang dikeluarkan oleh Santrock (2007) yang menyatakan bahwa remaja ialah mereka yang berusia 10-22 tahun. Rentang usia digunakan juga karena usia yang mencakup masa sekolah remaja di Indonesia, yaitu usia 10-18 tahun adalah remaja yang di sekolah dasar hingga menengah atas dimana seperti hasil penelitian yang sudah dijabarkan menjelaskan bahwa lingkungan sekolah ini rentan terhadap perilaku perundungan, dan 19-22 tahun adalah rentang remaja Indonesia yang sedang mengeyam pendidikan di perguruan tinggi, dimana dari hasil penelitian yang dilakukan Simbolon pada tahun 2012 (dalam Halimah, Khumas, dan Zainudin, 2015) menemukan bahwa fenomena perundungan masih ditemukan berlanjut hingga tingkat universitas.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan karakteristik subjek penelitian yang digunakan peneliti adalah :

1. Remaja korban perundungan baik secara fisik, verbal ataupun perundungan dalam dunia maya.
2. Remaja berusia 10-22 tahun.

3. Bagi siswa, memiliki prestasi dibidang akademik seperti minimal peringkat 3 besar di kelas dan bagi mahasiswa, memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) minimal dengan predikat sangat memuaskan.
4. Bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

### 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jakarta dan Bekasi, sesuai dengan tempat tinggal subjek dan menyesuaikan jadwal subjek. Waktu penelitian berlangsung dari bulan Juli 2019. Berikut merupakan tempat dan waktu pelaksanaan penelitian:

**3.2. Tabel Tempat dan Waktu Penelitian**

<b>Subjek Penelitian</b>									
<b>Pert.</b>	<b>Subjek I (GHD)</b>			<b>Waktu</b>		<b>Subjek II (JS)</b>			<b>Waktu</b>
1	Diskusi Kopi,	Jakarta Selatan	Jumat, 12 Juli 2019.	10.30-11.38 WIB.		Diskusi Kopi, Jakarta Selatan	Senin, 15 juli 2019.	11.50-12.44 WIB.	
				& 12.30-13.20					
2	KFC Mall Metropolitan,	Bekasi	Senin, 15 Juli 2019.	14.10-14.57 WIB.		Diskusi Kopi, Jakarta Selatan	Kamis, 18 Juli 2019.	10.15-10.55 WIB.	
3	Dunkin Donuts, Mall Metropolitan,	Bekasi	Kamis, 18 Juli 2019.	14.30-14.20 WIB.					

### 3.3 Tabel Tempat dan Waktu Penelitian

#### *Significant Others Subjek*

Inisial	Hubungan dengan subjek	Tempat	Tanggal	Waktu
GD	Kakak	Dunkin Donuts Mall	Kamis, 18	15.00-15.25
	<i>Significant</i>	Metropolitan, Bekasi	Juli 2019	WIB.
	<i>Others GHD</i>			
NP	Sahabat	Diskusi Kopi,	18 Juli 2019	11.30-11.51
	<i>Significant</i>	Jakarta Selatan		WIB
	<i>Others JS</i>			

### 3.3 Pendekatan Metode Penelitian yang digunakan

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Alasan peneliti menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif adalah karena pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mengungkap makna subjektif (*search for meaning*) para partisipan terhadap suatu objek fenomena psikologi berdasarkan sudut pandang partisipan penelitian. Pendekatan kualitatif ini dipilih untuk menghasilkan kedalaman fenomena dengan mengungkap secara lebih kaya dan lebih bermakna mengenai fenomena tersebut yang dimana terkait subjek penelitian yang unik (Hanurawan, 2016).

Oleh karena itu, peneliti menggunakan penelitian kualitatif agar dapat meneliti dan melihat secara langsung bagaimana dinamika *self-compassion* pada remaja berprestasi korban perundungan.

### 3.3.1 Tipe Penelitian Kualitatif

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Menurut Hanurawan (2016), penelitian studi kasus adalah jenis penelitian kualitatif yang menggunakan beragam metode dan sumber data untuk menjelaskan secara rinci dan mendalam tentang suatu analisis yang dapat terdiri dari seseorang individu, kelompok atau organisasi. Dalam pendekatan metodologi studi kasus ini adalah bersifat elektik, yang berarti peneliti menggunakan berbagai alat pengumpul data yang sesuai dengan tujuan penelitian yang dipandang mampu mengungkap secara mendalam suatu kasus yang diteliti (Hanurawan, 2016). Model studi kasus juga digunakan untuk mendeskripsikan dan mengeksplorasi proses psikologis yang terdapat dalam diri seseorang (Hanurawan, 2016), maka tipe ini sangat sesuai digunakan dalam penelitian ini, disebabkan penelitian ini diajukan untuk melihat gambaran dinamika psikologis *self-compassion* pada remaja korban perundungan sehingga dapat meraih prestasi.

Menurut Jhonsosn & Christensen (2004) model studi kasus adalah penelitian terhadap suatu unit analisis yang dilakukan secara mendalam melalui berbagai alat pengumpulan data dengan tujuan agar dapat mendeskripsikan tentang konteks terjadinya suatu kasus. Lebih lanjut Creswell (2010) menjelaskan bahwa studi kasus adalah sebuah eksplorasi dari suatu sistem yang terikat (*bounded system*) atau suatu kasus/beragam kasus. Studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena atau kasus tertentu dalam suatu waktu serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu maka, Creswell (2010) menyimpulkan bahwa studi kasus merupakan strategi penelitian dimana peneliti menyelidiki secara cermat suatu peristiwa, aktivitas, dan proses.

Maka dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan tipe penelitian studi kasus, agar dapat mengumpulkan informasi dan proses psikologis mengenai gambaran *self-compassion* pada korban perundungan yang berprestasi secara terperinci dan mendalam.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, wawancara dan data sekunder.

#### 3.4.1 Observasi

Menurut Creswell (2010), observasi kualitatif merupakan observasi yang di dalamnya peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu di lokasi penelitian. Dalam aktivitas pengamatan ini, peneliti merekam atau mencatat aktivitas-aktivitas dalam lokasi penelitian baik dengan cara terstruktur maupun semistruktur.

#### 3.4.2 Wawancara

Creswell (2010) mengemukakan bahwa dalam wawancara kualitatif, peneliti dapat melakukan *face-to-face interview* atau wawancara berhadap-hadapan dengan partisipan, dapat juga melakukan wawancara melalui telepon. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam (*deep interview*) dengan jenis wawancara semi terstruktur. Menurut Wahyuni (2012), jenis wawancara semi terstruktur adalah jenis wawancara yang fleksibel dengan pembuatan garis besar kerangka pikiran dan kerangka pertanyaan yang dibuat oleh peneliti agar peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sesuai dengan jawaban subjek penelitian sehingga dapat mengeksplor sudut pandang subjek penelitian.

Selaras dengan Wahyuni, Menurut Hanurawan (2016), wawancara terpimpin atau *guide interview* adalah wawancara yang dimana pewawancara memasuki sesi wawancara dengan membawa rencana eksplorasi tentang topik-topik spesifik dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka terbatas yang sebelumnya sudah dikembangkan dan ditulis oleh peneliti dalam pedoman wawancara. Wawancara terpimpin dalam kualitatif bersifat semi terstruktur maka pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan tidak bersifat kaku (Hanurawan, 2016).

Peneliti memilih untuk menggunakan wawancara mendalam dengan jenis semi terstruktur karena memiliki kelebihan untuk dapat mengembangkan pertanyaan wawancara pada masing-masing subjek sesuai situasi atau pengalaman dan kondisi subjek perundangan masing-masing yang berbeda sesuai dengan pedoman wawancara



yang sudah dibuat sebelumnya. Wawancara semi terstruktur juga memungkinkan peneliti dalam mengeksplor lebih jauh gambaran *self compassion* masing-masing subjek sehingga bisa menjadi berprestasi.

### 3.4.3 Data Sekunder

Menurut Jhonson & Christensen (2004), data sekunder adalah data yang sudah ada dalam *setting* penelitian dan sudah dikumpulkan oleh pihak-pihak lain pada waktu sebelumnya. Jenis-jenis data sekunder adalah dokumen pribadi (surat, *diary*, foto dan video), dokumen resmi (kurikulum sekolah, majalah atau koran), data fisik seperti data busana khas suatu kelompok, dan data arsip penelitian. Creswell (2010) menambahkan data sekunder dengan audio-visual yang dapat berupa *videotape* atau karya senin lainnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data sekunder berupa dokumen resmi yang menunjukkan prestasi yang sudah berhasil dicapai oleh subjek, buku catatan harian subjek (jika ada) yang menunjukkan ceritanya pada saat subjek mengalami perundungan serta alat perekam yang dapat berupa *videotape* untuk menunjang proses waawancara.

## 3.5 Prosedur Pengumpulan Data

### 3.5.1 Tahap Persiapan

Langkah pertama adalah dengan membuat rancangan penelitian berupa pemilihan topik penelitian. Topik yang dipilih berawal dari pengamatan mengenai permasalahan pada remaja, dan hasil pengamatan ini terlihat sebuah permasalahan atau kasus yang sangat kontroversial, yaitu perundungan, lalu melakukan kajian literatur untuk menetapkan aspek psikologis yang dipilih yaitu *self-compassion*. Setelah itu, peneliti menentukan kriteria dalam pemilihan subjek penelitian yang juga menjadi langkah pertama dalam membantu jalannya penelitian dengan syarat-syarat seperti yang sudah dijelaskan pada sub bab pemilihan subjek sebelumnya.

Langkah kedua yang dilakukan peneliti adalah menyiapkan *informed consent* (lembar persetujuan). Hal ini menjadi bukti kesediaan subjek penelitian ini yang adalah

korban perundungan untuk terlibat dalam rangkaian penelitian. Penelitian tidak akan dilakukan tanpa adanya persetujuan dari subjek.

Langkah ketiga, peneliti membuat pedoman umum. Pedoman umum yang disiapkan adalah pedoman wawancara bagi subjek dan *significant others* yang disusun berdasarkan teori-teori *self-compassion* dalam memengaruhi perkembangan psikologis dalam meningkatkan prestasi pada korban perundungan.

Langkah keempat yaitu peneliti melakukan proses penilaian (*expert judgement*) mengenai poin-poin penjelasan dari metode-metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian kepada pihak yang ahli dibidangnya. Peneliti melakukan proses *expert judgement* dengan dosen mengenai lembar observasi, *informed consent*, dan pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada panduan wawancara. Selain itu peneliti juga melakukan *expert judgement* kepada dua orang mahasiswa mengenai pertanyaan-pertanyaan yang ada pada panduan wawancara, untuk melihat apakah panduan yang dibuat telah memiliki tata bahasa yang mudah dimengerti, efisien, serta efektif.

Langkah kelima yaitu melakukan beberapa revisi pedoman wawancara, *informed consent*, dan lembar observasi dari hasil *expert judgement*. Kemudian peneliti melakukan proses *expert judgement* kembali dengan dosen. Dengan begitu, pedoman wawancara, *informed consent*, dan lembar observasi siap digunakan.

Langkah keenam yaitu peneliti menyiapkan alat perekam dan alat bantu pengumpulan data lainnya yang digunakan untuk membantu memudahkan penelitian. Adapun alat bantu yang digunakan antara lain adalah pedoman wawancara, *handphone*, kertas, dan alat tulis.

### **3.5.2 Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan adalah tahap dimana peneliti memulai penelitiannya yaitu dengan melakukan *building rapport* terlebih dahulu, lalu wawancara, observasi, dan triangulasi data. Langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan *building rapport*. Menurut O'Connor (dalam Widyatmoko, Wahyu dkk., 2017), *building rapport* dimaksudkan untuk membangun kualitas hubungan yang didasari pada kepercayaan bersama, kepedulian dan saling memahami antar individu, dengan

dibangunnya hubungan yang baik diharapkan proses komunikasi dalam wawancara akan berjalan dengan efektif. Langkah kedua, peneliti membuat jadwal pertemuan terlebih dahulu dengan kedua subjek dan. Setelah itu, peneliti bertemu dan melakukan wawancara dengan subjek di tempat yang disetujui oleh subjek hal ini dilakukan guna tidak mengganggu aktivitas atau kegiatan subjek serta pertimbangan akses kemudahan yang didapatkan oleh subjek. Langkah ketiga, peneliti membuat jadwal pertemuan dengan *significant others* dari kedua subjek. Tempat dan waktu ditentukan berdasarkan atas persetujuan dari *significant others*.

Saat melakukan wawancara, peneliti menggunakan pedoman wawancara dan instrumen perundungan dan alat perekam untuk mempermudah proses pengambilan dan analisis data. Begitu pula yang peneliti lakukan pada saat mewawancarai *significant others* subjek. Setelah peneliti melakukan proses wawancara, peneliti membuat transkrip verbatim dengan mendengarkan hasil rekaman wawancara. Setelah itu, peneliti melakukan proses analisis data dengan mengkategorikan jawaban-jawaban subjek. Saat proses analisis data, peneliti menemukan hal yang peneliti rasa masih kurang mendalam mengenai kasus pada subjek, sehingga peneliti melakukan proses perpanjangan wawancara dengan subjek untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan ketika peneliti menganalisis data dan dirasa sudah cukup untuk memenuhi analisa, peneliti mengakhiri wawancara baik kepada subjek maupun *significant others*.

### **3.6 Prosedur Analisis Data**

Prosedur analisis data menurut Sugiyono (2008) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola dan memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari sehingga muncul kesimpulan yang mudah dipahami oleh peneliti dan orang lain. Lebih jelas Creswell (2010) menjelaskan enam langkah prosedur analisis data pada penelitian kualitatif seperti yang akan dijelaskan dibawah ini:

### 3.6.1 Mengolah dan Mempersiapkan Data

Pada langkah pertama ini, peneliti perlu menyiapkan data seperti transkrip wawancara, men-*scanning* materi, mengetik data lapangan atau memilah-milah dan menyusun data yang didapatkan ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

### 3.6.2 Membaca Keseluruhan Data

Pada tahap kedua ini peneliti perlu membaca keseluruhan data guna membangun *general sense* atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan guna mendapatkan gagasan umum yang terkandung dari perkataan partisipan.

### 3.6.3 Koding dan Analisis

Menurut Rossman & Rallis (dalam Creswell, 2010) koding (*coding*) adalah proses mengelolah materi atau informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Menurut Poerwandari (2013) koding adalah memberikan kode-kode pada materi yang diperoleh bertujuan untuk mengorganisasi dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail. Terdapat tiga langkah dalam koding menurut Poerwandari (2013) yaitu:

- a. Langkah pertama adalah peneliti menyusun transkrip verbatim atau catatan lapangannya sedemikian rupa sehingga terdapat kolom yang cukup besar di sebelah kiri dan kanan transkrip untuk memudahkan pemberian kode-kode tertentu di atas transkrip tersebut.
- b. Langkah kedua ialah peneliti secara urut dan berkala melakukan penomoran pada baris-baris transkrip dan atau catatan lapangan tersebut.
- c. Pada tahap ketiga, peneliti memberikan nama untuk masing-masing berkas dengan kode tertentu. Kode yang dipilih haruslah kode yang mudah diingat dan dianggap paling tepat mewakili berkas tersebut. Kemudian, membubuhkan tanggal di tiap berkas.

Contoh pemberian koding:

“(transkrip wawancara).” W.1.P.S.R.1JUNI2019.25-40

Keterangan:

W : Wawancara  
 1 : Pertemuan Pertama  
 P : Jenis kelamin (Perempuan)  
 S : Inisial Subjek Penelitian  
 R : Tempat Wawancara (Rumah)  
 1 Juni 2019 : Waktu wawancara dilakukan  
 25-40 : Baris ke 25 sampai 40

#### **3.6.4 Deskripsi Coding**

Peneliti dapat membuat kode-kode untuk mendeskripsikan semua informasi yang didapat lalu menganalisisnya untuk proyek studi kasus. Setelah itu, peneliti menerapkan proses koding untuk membuat sejumlah kecil tema atau kategori. Setelah mengidentifikasi tema-tema selama proses koding, peneliti kualitatif dapat memanfaatkan lebih jauh tema-tema ini untuk membuat analisis yang lebih kompleks dengan mengkaitkan tema-tema menjadi satu rangkaian cerita.

#### **3.6.5 Mensajikan Kembali Hasil Dekripsi dalam Laporan Kualitatif**

Peneliti dapat menyajikan kembali hasil deskripsi dan tema-tema yang dibuat. Terkhusus untuk penelitian studi kasus, peneliti dapat memberikan informasi deskriptif tentang partisipan dalam sebuah tabel.

#### **3.6.6 Interpretasi atau Memaknai Data**

Interpretasi bisa berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari kajian litelatur dan teori. Dalam hal ini, peneliti menegaskan apakah hasil penelitiannya membenarkan atau justru menyangkal informasi sebelumnya.

### **3.7 Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi)**

Wiersma (dalam Sugiyono, 2008), mengatakan bahwa “*triangulation is qualitative cross-validation. It assesses the sufficiency of the data according to the*

*convergence of multiple datasources or multiple data collection procedures*”, jika diterjemahkan secara umum menjadi triangulasi adalah validasi silang kualitatif, dimana validasi ini menilai/ mengukur kecukupan data sesuai dengan konvergensi beberapa sumber data atau beberapa prosedur pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2008) triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Sugiyono (2008) juga membagi tiga macam triangulasi yaitu:

### **3.7.1 Triangulasi Sumber**

Triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang didapatkan dari beberapa sumber dideskripsikan dan dikategorisasikan pandangan yang sama dan pandangan yang berbeda dari beberapa sumber tersebut. Data yang telah dianalisis oleh peneliti akan menghasilkan kesimpulan dari beberapa sumber yang ditemukan (Sugiyono, 2008).

### **3.7.2 Triangulasi Teknik**

Triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan mengecek data ke sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda. Sebagai contoh jika data yang diperoleh adalah dengan wawancara, maka data yang dihasilkan bisa dicek melalui teknik observasi, dokumentasi maupun kuisioner. Jika terdapat perbedaan saat pengecekan, maka peneliti dapat memastikan kembali data yang diperoleh ke sumber data (Sugiyono, 2008).

### **3.7.3 Triangulasi Waktu**

Waktu juga sering memperngaruhi dalam kredibilitas data. Maka dari itu, pengecekan dapat dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, atau teknik lainnya diwaktu yang berbeda-beda. Jika menemukan perbedaan, maka perlu dilakukan pengecekan secara berulang-ulang sampai menemukan kepastian datanya (Sugiyono, 2008).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua macam triangulasi untuk pengecekan kredibilitas data yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dipilih karena dalam penelitian ini memerlukan beberapa subjek

yang berbeda sehingga diperlukannya pengecekan data agar data yang dihasilkan dapat dideskripsikan dan dikategorisasikan. Dalam metode pengumpulan data, penelitian ini menggunakan berbagai metode seperti wawancara, observasi dan data sekunder, maka dibutuhkan triangulasi teknik untuk mengecek kredibilitas data yang dihasilkan oleh satu teknik pengumpulan data dengan teknik lainnya.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Subjek**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Subjek I (GHD)**

Subjek pertama berinisial GHD adalah seorang anak laki-laki kelahiran di Bekasi pada 9 September 2004. Pada tahun ini GHD sedang menginjak usia 14 tahun. Ia adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. GHD memiliki keluarga yang utuh dan harmonis dengan kedua orangtua yang masih tinggal bersama dan kedua kakak. Kakak pertama GHD adalah seorang kakak berjenis kelamin laki-laki berusia 24 tahun yang sudah bekerja di sebuah bank swasta di Jakarta, dan kakak kedua GHD merupakan seorang mahasiswi berusia 21 tahun yang sedang mengenyam pendidikan di sebuah perguruan tinggi negeri di Jakarta. Ayah GHD berprofesi sebagai karyawan swasta di sebuah perusahaan di Jakarta, dan Ibu GHD adalah seorang ibu rumah tangga. GHD beserta keluarga tinggal di sebuah rumah di daerah Bekasi.

GHD adalah seorang anak remaja laki-laki yang memiliki postur tubuh kurus dengan kulit putih dan tinggi sekitar 160cm. GHD adalah anak yang sulit untuk disuruh makan, dan GHD tidak begitu banyak menyukai makanan, hanya ada satu makanan kesukaan GHD, yaitu ayam goreng. Hampir setiap hari GHD memilih ayam goreng sebagai lauk makanannya. GHD juga seorang anak remaja laki-laki yang taat beragama dengan menjalankan ajaran agamanya. Dalam segala kesibukan yang dijalani, GHD tidak melupakan ibadahnya dengan tetap menyempatkan untuk sholat dan mengaji.

GHD memiliki seorang ayah yang bertanggung jawab dalam menafkahi keluarganya, dengan menjalani mobilitas dari Bekasi ke Jakarta setiap hari untuk bekerja. Hal ini menyebabkan GHD jarang memiliki waktu untuk bersama sang ayah



ditambah sang ayah merupakan sosok yang cukup keras dan sangat ditakuti oleh anggota keluarganya. Ayah GHD sangat menomorsatukan pendidikan dan mengupayakan anak-anaknya mendapatkan pendidikan yang terbaik. GHD memiliki seorang ibu yang pengasih dan penyayang, dan juga protektif dengan berupaya menjaga keadaan anak-anaknya tetap baik, sehingga membuat ibu GHD mudah menjadi khawatir jika anak-anaknya sedang tidak ada disekitarnya, karena hal tersebut, membuat ibu GHD jarang mengizinkan GHD pergi keluar rumah kecuali untuk pergi les atau mengaji dan GHD juga selalu dikhawatirkan dengan terus menelfon, jika GHD pulang terlambat dari sekolah. Hal ini menyebabkan kegiatan GHD lebih banyak dilakukan bersama keluarga.

Setiap hari Senin hingga Jumat, GHD memiliki kegiatan hariannya yang rutin untuk pergi ke sekolah lalu langsung pulang ke rumah jika tidak ada kegiatan kerja kelompok dan sorenya GHD mempersiapkan diri untuk pergi les dan pada malam harinya GHD langsung bersiap untuk pergi mengaji di dekat rumah. Dalam dunia pendidikan, GHD merupakan seorang siswa sekolah menengah pertama di sebuah sekolah negeri yang bertempat di Kota Bekasi. GHD dikenal oleh guru-guru dan teman-temannya sebagai murid yang berprestasi secara akademik. Prestasi ini ditunjukkan dengan menjadi peringkat pertama atau rangking satu di kelas saat kelas satu SMP semester satu dan dua dan menduduki peringkat tiga di kelas saat kelas dua SMP saat semester satu dan semester dua, maka dari itu, GHD sering kali menjadi sasaran anak kelasnya yang ingin mencontek jawabannya saat sedang ujian. GHD selalu dipaksa dan diintimidasi untuk memberikan jawaban saat ujian kepada teman-temannya yang suka mencontek, namun GHD tetap teguh untuk tidak mau memberikan jawaban kepada mereka. Tindakan yang dilakukan oleh GHD ini menjadi sebuah permasalahan bagi teman-teman di kelasnya, karena tidak pernah mau memberikan hasil pekerjaannya atau jawabannya, GHD sering kali dirundung oleh teman-temannya dengan mengatai-ngatainya seperti pelit dan mengancam tidak mau menjadi teman GHD. Di kelas, hanya terdapat delapan orang siswa laki-laki dan hampir seluruh anak laki-laki di kelasnya mem-*bully* GHD. Selain dikatakan pelit dan mengancam, serta menjauhi GHD, GHD juga sering dipanggil namanya dengan nada

yang mengejek oleh teman-temannya. Tidak hanya sampai disitu, karena tahu bahwa GHD jarang diizinkan keluar rumah, para pem-*bully* menjadikan ini sebagai bahan ejekan juga. GHD sering dijadikan bahan leluconan, dan GHD dikatakan tidak memiliki teman karena jarang keluar rumah. Tidak hanya mendapat perlakuan-perlakuan itu saja, para pelaku perundungan juga sering kali mengusili GHD dengan berkali-kali menghilangkan barang-barang GHD seperti buku, tas dan alat tulis GHD. GHD sudah cukup lama mendapat perlakuan-perlakuan perundungan tersebut. GHD sudah mengalami perlakuan perundungan sudah dari sejak baru pertama masuk di sekolah menengah pertama, yang dimana saat baru masuk sekolah, GHD merupakan murid pindahan, dan itu terus berlanjut hingga sekarang GHD menginjak kelas delapan SMP yang berarti sudah selama setahun lebih GHD mengalami tindakan perundungan.

Di sekolah, para pelaku juga mem-*bully* siswa lain, dan para korban perundungan diancam untuk tidak memberitahukan tindakan perundungan ini kepada guru di sekolah. Para pelaku perundungan takut untuk mendapatkan surat peringatan sehingga harus dikeluarkan dari sekolah. Semua tindakan perundungan di sekolah yang dialami oleh GHD, tidak membuat GHD berhenti untuk mengeyam pendidikan.

GHD tetap berusaha untuk pergi ke sekolah dan tetap belajar dikelas walaupun tahu bahwa ia akan tetap menjadi sasaran perundungan dari para pelaku. Pada awalnya, GHD sempat merasakan dampak dari tindakan perundungan tersebut seperti merasa dirinya kurang berharga karena dijauhi oleh lingkungan, namun lambat laun GHD menyadari bahwa ia seharusnya tidak seperti itu. Hal ini membuat GHD bereaksi secara positif walaupun memiliki pengalaman negatif yang menggangukannya. GHD merasa bahwa dirinya berharga dan mencoba berhenti untuk menyerang diri, dan berhenti untuk menyalahkan dirinya agar ia dapat menghadapi tindakan perundungan tersebut yang terjadi di sekolahnya sehingga ia tetap bisa berprestasi.

Disisi lain, cara GHD memiliki reaksi positif walaupun mendapat perlakuan pengucilan dari teman-temannya dengan tidak mau menutup dirinya dari teman-teman sekolahnya yang lain yang masih mau bermain dan berteman dengan dirinya. GHD juga menyadari bahwa masih ada siswa lain yang menjadi korban perundungan dan

ia merasakan bahwa masalah perundungan bukanlah masalah yang secara spesial menimpa dirinya saja, tapi juga menimpa orang lain, maka hal ini membuat GHD berpikir bahwa ia sebaiknya tidak berhenti sampai disitu saja namun GHD justru berusaha untuk bergaul dan mencari teman yang masih mau berteman dan bermain dengan dirinya.

Di sekolah, GHD memiliki dua sahabat yang memberikan beberapa bentuk dukungan agar GHD bisa tetap mempertahankan prestasinya walaupun GHD menghadapi pem-bully-an. GHD dan beberapa sahabatnya selalu mendiskusikan soal-soal pelajaran agar bisa menghadapi ujian. Tak hanya memilih untuk dekat dengan sahabat-sahabatnya, GHD juga tidak mau menutup diri dengan orang-orang lain di sekolahnya dan ini ditujukan dengan tetap mau aktif dalam kerja kelompok.

#### **4.1.2 Gambaran Umum Observasi Subjek I (GHD)**

##### **4.1.2.1 Pertemuan Pertama**

Sebelum memulai wawancara, peneliti melakukan pendekatan dengan subjek (*building rapport*) sebelum memulai rangkaian wawancara. Hal pertama yang peneliti lakukan sebagai pendekatan, peneliti memberikan salam yang hangat kepada GHD dengan wajah antusias agar GHD merasa dirinya disambut dengan baik. Setelah itu, peneliti menanyakan topik-topik pembicaraan yang sesuai dengan GHD seperti bagaimana keadaan GHD, bagaimana keadaan GHD di sekolah maupun di rumah. Peneliti mendengarkan jawaban-jawaban GHD dengan baik agar GHD merasa bahwa dirinya direspek oleh peneliti.

Sebelum bertemu dengan GHD, peneliti dan GHD membuat jadwal pertemuan untuk memulai wawancara pada lokasi dan waktu yang disetujui oleh kedua pihak, dengan tidak mengganggu jadwal dan aktivitas GHD sebagai siswa. Lokasi pertemuan pertama peneliti dengan GHD bertempat di sebuah tempat kopi bernama Diskusi Kopi di daerah Jakarta Selatan. Pertemuan pertama diadakan pada hari Jumat, 12 Juli pukul 11.50-12.44.

Pada pertemuan pertama, sekilas GHD terlihat seperti anak yang ceria dan banyak tertawa, ini dilihat dengan saat memperkenalkan diri, GHD ceria dan lebih banyak tertawa. GHD datang dengan memakai pakaian yang santai dengan mengenakan kaos yang ditutupi jaket, serta mengenakan sepatu dan celana *jeans*. Saat diawal wawancara, GHD cenderung menjauhkan postur tubuhnya dari peneliti untuk membuat sebuah jarak dengan orang baru baginya. Pada beberapa waktu di awal wawancara, terlihat GHD menggerak-gerakan kakinya yang mengindikasikan kewaspadaan maupun ketidaknyamanan dengan bertemu orang baru, namun gerakan-gerakan itu mereda seiring berjalannya waktu wawancara dan sampai pada akhir wawancara ia sudah berhenti menggerakkan kakinya. Hal ini ditambah juga dengan adanya nada suara GHD yang terbata-bata dalam menyampaikan cerita-cerita yang dialaminya, namun seiring berjalannya waktu, GHD mulai bias mengikuti alur wawancara dengan proses penyampaian yang lebih baik dengan tidak terbata-bata.

Dari awal pertemuan pada wawancara pertama, GHD meunjukkan wajah dan minat pribadi kepada peneliti, hal ini ditunjukkan dengan adanya balasan-balasan pertanyaan atau jawaban pertanyaan yang ekspresif yang diberikan GHD kepada peneliti. Minat pribadi lain yang ditunjukkan GHD adalah dengan terus merespon pertanyaan-pertanyaan wawancara dengan saksama dan memberikan kontak mata yang intensif kepada peneliti serta memperhatikan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan selama proses wawancara yang berlangsung.

GHD memiliki daya konsentrasi yang sangat baik. Hal ini dibuktikan saat selama proses wawancara, banyak suara-suara yang tidak kondusif yang bisa jadi hambatan dalam wawancara, namun GHD tetap fokus pada peneliti dengan memperhatikan setiap pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan.

Dalam menjawab pertanyaan, terlihat GHD memikirkan dulu jawaban apa yang akan diberikan. GHD tidak asal dalam memberikan jawaban, namun ada hal-hal tertentu yang menyangkut perasaanya, GHD belum menunjukkan keterbukaannya pada awal-awal wawancara. Pada awal-awal wawancara, GHD menggunakan jawaban-jawaban yang menyatakan bahwa ia “baik-baik” saja saat merima pertanyaan mengenai bagaimana perasaanya saat dirundung, namun seiring

berjalannya waktu, GHD lebih bisa mencoba membuka sedikit demi sedikit apa yang ia rasakan dan ia berani menyampaikan perasaan-perasaan sakitnya selama ia dirundung kepada peneliti. Pada saat kejujuran mulai terlihat saat adanya pengungkapan perasaan GHD saat dirundung, terlihat adanya proses emosi yang keluar seperti penekanan-penenkanan suara yang dipertegas saat membahas kejadian para pelaku mem-*bully* GHD.

GHD merupakan anak yang taat bergama, ini ditunjukkan saat ditengah proses wawancara yang diadakan pada hari Jumat, GHD meminta izin untuk mengikuti sholat Jumat kepada peneliti. Setelah selesai, GHD menjadi lebih santai dan rileks dalam menjalani proses wawancara, dan hal ini membuat GHD lebih mudah mengungkapkan dan mengutarakan apasaja yang ia rasakan kepada peneliti saat mengalami perundungan.

#### 4.1.2.2 Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua, peneliti tetap melakukan *building rapport* agar GHD merasa nyaman dan percaya kepada peneliti. Peneliti melakukannya dengan menanyakan bagaimana keadaan GHD selama beberapa hari setelah pertemuan terakhir bersama peneliti, lalu peneliti mendengarkan cerita GHD dengan saksama dan merespon cerita GHD dengan ekspresif dan menunjukkan empati kepada GHD selama GHD bercerita.

Pertemuan kedua antara peneliti dan GHD diadakan pada hari Senin, 15 Juli 2019 pukul 14.10-14.57 WIB. Sebelum memulai pertemuan, peneliti dan GHD mempertimbangkan tempat wawancara yang memudahkan GHD agar dapat langsung diwawancarai sehabis pulang sekolah agar dapat dengan cepat bersiap pergi les, maka diputuskanlah lokasi wawancara yang dekat dengan rumah GHD yaitu di Bekasi. Jadi kami memutuskan bertemu di KFC Mall Metropolitan Bekasi, dengan pertimbangan lebih dekat dengan rumah GHD dan menjaga kondisi kesehatan GHD agar tetap fit walau banyak melakukan aktivitas. Pada pertemuan kedua ini, GHD langsung datang dari pulang sekolah menuju lokasi wawancara agar dapat mengefiseinsikan sehingga GHD memiliki memiliki waktu wawancara yang cukup. Hal ini dikarenakan setelah wawancara, GHD akan melanjutkan aktvitasnya yaitu les dan mengaji.

Pada pertemuan kedua ini, GHD tetap mempertahankan gaya pakaiannya yang santai yang hanya mengenakan kaos dan *sweater* berwarna hitam dan kuning serta beralasan sandal. Pada pertemuan kedua ini, GHD terlihat tidak menjauh dari peneliti. Hal ini dibuktikan dengan posisi meja yang walaupun berjauhan, GHD berusaha untuk mencondongkan dan memajukan postur tubuhnya agar bisa mendengar peneliti memberi pertanyaan.

GHD tetap mempertahankan daya konsentrasi dan fokus perhatiannya selama proses wawancara kepada peneliti beserta pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Dalam pertemuan kedua ini, GHD masih sempat menghentak-hentakan kakinya diawal wawancara, namun hanya dalam hitungan menit GHD menghentikan hentakan kakinya dan merasa lebih nyaman dengan jalannya proses wawancara.

Pada awal pertemuan kedua ini, GHD terlihat lebih nyaman dengan wawancara dengan lebih sering tersenyum dan tertawa lepas. Selama jalannya proses wawancara, GHD tidak berniat dengan melihat makanan, sehingga GHD menolak untuk dibelikan makan sampai hingga selesainya wawancara GHD tidak menyantap atau meminum apapun.

Pertemuan kedua ini lebih difokuskan pada gambaran *self-compassion* yang dimiliki oleh GHD dan mendalami kejadian perundungan yang diterima GHD. Pada saat menyapaikan topik pembicaraan kejadian perundungan yang lebih mendalam, GHD mulai terbata-bata dan sedikit kesulitan dalam mengekspresikan pengalamannya lewat kata-kata. Hal ini ditambah dengan adanya perubahan ekspresi dari yang ceria menjadi lebih serius dan lebih ada penekanan menjadi tegas dalam berkata-kata dalam menceritakan pengalaman perundungan.

#### 4.1.2.3 Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga *building rapport* yang peneliti lakukan lebih menunjukkan perasaan akrab kepada GHD dengan memulai percakapan mengenai hobi GHD yang suka bermain *game*. Peneliti menunjukkan keantusiasannya dalam dunia *game* sebagai pendekatan kepada hobi GHD. Hal ini membuat GHD merasa diperhatikan oleh peneliti.

Pertemuan ketiga diadakan pada Kamis, 18 Juli 2019 pukul 14.30-14.40 WIB dan bertempat di Dunkin Donuts Mall Metropolitan Bekasi. Pada pertemuan ketiga ini dan menjadi pertemuan terakhir dalam proses wawancara, peneliti dan GHD sepakat untuk tetap bertemu di Kawasan dekat dengan rumah GHD, dengan pertimbangan antara jeda waktu GHD pulang sekolah dan sebelum GHD pergi les.

Pada pertemuan terakhir ini, GHD tetap datang dengan ceria dan dengan gayanya yang santai tetap dengan mengenakan *sweater*, kaos, celana *jeans* dan sepatu. Dari awal hingga akhir, GHD sudah sama sekali tidak menghentak-hentakan kaki dari menit pertama wawancara hingga wawancara selesai. Pada pertemuan terakhir ini, peneliti memfokuskan pada pencapaian prestasi yang dimiliki oleh GHD dan alasan dibalik kenapa ia mau tetap berprestasi dan tidak menyinngung persoalan perundungan yang lebih dalam seperti yang sebelum-sebelumnya.

Topik pembicaraan ini terlihat berdampak pada ekspresi-ekspresi yang dikeluarkan oleh GHD selama proses wawancara. Selama proses wawancara hari terakhir ini, GHD terlihat banyak mengeluarkan ekspresi senyum dan tertawa-tawa kecil, tidak ada mengeluarkan sedikpun emosi yang menimbulkan penekanan atau penegasan seperti pertemuan-pertemuan sebelumnya.

GHD memperlihatkan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan seluruh proses wawancara dengan tetap fokus selama jalanya proses wawancara. GHD adalah sosok remaja yang memiliki empati, hal ini ditunjukan oleh GHD untuk menyemangati peneliti agar bisa menyelesaikan skripsi ini.

### **4.1.3 Gambaran Umum *Significant Others* Subjek I (GD)**

#### **4.1.3.1 Pertemuan Pertama**

Sebelum memulai pertemuan dengan *significant others*, peneliti menghubungi GD selaku *significant others* dari GHD untuk membuat jadwal dan persetujuan lokasi yang cocok dan sesuai. Akhirnya diputuskan untuk bertemu di Dunkin Donuts Mall Metropolitan Bekasi pada hari Kamis, tanggal 18 Juli 2019 pukul 15.00-15.25 WIB.

GD wanita berusia 21 tahun dan GD adalah seorang mahasiswi perguruan tinggi negeri di Jakarta. GD adalah seorang wanita dengan tinggi kurang lebih 150cm dengan kulit sawo matang. Pada saat bertemu untuk wawancara, GD terlihat anggun dengan pemilihan baju yang memiliki warna yang senada dengan kerudung yang digunakan. GD juga terlihat sangat memperhatikan penampilan dengan memakai *makeup* seperti bedak, lipstik serta alis di wajahnya. Disamping itu, GD juga memperhatikan penampilannya dengan mengenakan tas selempang kecil dan memadupadankan pilihan bawahan berupa celana dan sepatu wanita berupa *flatshoes* yang cocok dan serasi dengan baju dan kerudungnya.

Keseharian GD lebih banyak dihabiskan di lingkungan kampus. GD merupakan mantan anggota aktif badan eksekutif mahasiswa di jurusannya yang sekarang aktif dalam mendidik adik tingkatnya dalam menjalankan organisasi. GD memiliki kedekatan dengan Subjek sebagai bagian dari keluarga subjek, yaitu sebagai kakak kedua. GD merupakan kakak kedua yang penyayang hangat dan perhatian, ini terlihat saat GD terus menjaga subjek dan selalu mengantarkan subjek hingga bertemu dengan peneliti selama proses wawancara. GD juga dengan hangat selalu menanyakan apa yang diperlukan subjek selama jalannya wawancara. Hal lain juga terlihat pada pertemuan kedua dengan subjek, GD dengan perhatian membantu adiknya untuk membeli peralatan sekolah di sebuah toko buku di *mall* agar subjek siap menyambut tahun ajaran baru di sekolah.

GD memiliki hubungan yang cukup akrab dengan subjek, hal ini tergambar saat GD sedang bersama subjek. Saat sedang bersama subjek, selalu ada percakapan antara keduanya walaupun hanya dengan hal-hal kecil. GD juga selalu menyelipkan tawa dan candaan setiap mengobrol dengan subjek.

GD juga merupakan seorang wanita yang murah senyum dan ramah, hal ini terlihat saat GD bertemu dengan peneliti selama proses wawancara. Saat bertemu, peneliti merasakan kehangatan yang diberikan oleh GD terhadap orang yang ditemuinya. GD dengan hangat dan ramah memperhatikan serta menjawab setiap pertanyaan yang diberikan peneliti. Selama proses wawancara juga terlihat GD banyak memberikan senyuman dan tawa-tawa kecil.



#### 4.1.4 Gambaran Umum Subjek II (JS)

Saudara JS merupakan seorang remaja laki-laki yang lahir di Bogor pada 15 Februari 1997 dan saat ini sedang menginjak usia 22 tahun dan memiliki tinggi sekitar 165cm. JS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. JS memiliki seorang adik perempuan yang berumur 14 tahun yang sedang duduk di kelas delapan sekolah menengah pertama. JS memiliki ayah dan ibu yang sudah bercerai dan tinggal secara terpisah sejak JS duduk dibangku sekolah menengah pertama. JS memiliki seorang ayah yang bekerja sebagai pensiunan tentara angkatan darat dan ibu JS merupakan seorang *single parent* dalam mengurus JS dan adiknya.

JS merupakan seorang remaja laki-laki yang mandiri. Ini ditunjukkan dengan JS memilih untuk tinggal di tempat kos agar bisa lebih dekat dengan kampus dan mengurus keperluannya sendiri karena letak kedua rumah orangtua JS berlokasi di Bogor, dan ini membuat JS harus berpisah tempat tinggal selama JS mengenyam pendidikannya di Jakarta. Di Jakarta, JS lebih memilih sebuah tempat kos yang dekat dengan kampus, hanya sekitar 15 menit jika ditempuh dengan sepeda motor dan memilih untuk pulang ke rumah orangtuanya di Bogor selagi JS sedang senggang. Walaupun begitu, JS tetap menjaga komunikasi dengan ayah dan ibunya di Bogor. JS merupakan sosok yang memiliki empat yang besar terhadap keluarga, hal ini ditunjukkan dengan JS merelakan waktu ditengah kesibukan kesehariannya untuk mengurus ayahnya yang sedang sakit *stroke*.

Dalam dunia akademik, JS merupakan seorang mahasiswa yang sedang mengenyam pendidikan di sebuah perguruan tinggi negeri di Jakarta. JS termasuk seorang anak yang berprestasi dalam akademik, hal ini ditunjukkan dengan adanya indeks prestasi kumulatif JS yang diatas 3,5 dan terbilang *cumlaude*, namun sayang hal ini menjadi bagian dari permasalahan yang dialami JS. JS mengalami beberapa kejadian negatif yang kerap kali menimpa dirinya berhubungan dengan prestasi yang dicapainya. Teman-teman kelas JS mengetahui bahwa JS adalah anak yang pintar dan berprestasi, maka anak-anak kelas JS yang malas belajar tetapi ingin mendapatkan nilai yang bagus berupaya untuk ingin mencontek dengan sering kali menanyakan jawaban kepada JS setiap ujian-ujian yang dilaksanakan, namun JS tidak mau memberikan

jawaban. Konsekuensi dari pilihan yang dibuat JS ini memicu reaksi negatif dari anak-anak kelas disekitarnya yang kerap kali melakukan aksi perundungan kepada subjek.

Selama hari-harinya di kampus, JS harus menerima perlakuan perundungan dari lingkungan sosialnya berupa perundungan secara verbal dengan mengata-ngatai subjek pelit dan memberikan ancaman bahwa subjek tidak akan dibantu jika terjadi suatu permasalahan, digosipkan, disebarakan desas desus atau rumor yang tidak benar, dan perundungan non verbal secara langsung dengan diberikan tatapan sinis dan gestur tubuh yang tidak menyenangkan yang ditunjukkan kepada JS, dan JS sudah menerima perlakuan ini dari sekitar subjek semester tiga hingga sekarang JS sudah semester delapan.

JS mengakui bahwa selain dalam dunia akademik, ia kerap kali menerima tindakan perundungan dalam dunia sosialnya. Tindakan perundungan lainnya yang kerap menimpa JS adalah perundungan dalam dunia maya, dimana JS diberikan kata-kata cacian di media sosial secara sadis dan kejam hingga di jauhi dan dikucilkan secara sosial yang mengakibatkan JS mengalami depresi. Ibunda JS dengan setia mendampingi JS dalam masa-masa kritis dalam hidupnya, dan ibu JS menyarankan Js untuk mendapatkan penanganan medis. Akhirnya, JS untuk menghubungi psikiater dan berusaha untuk mengikuti seluruh rangkaian medis yang dilangsungkan untuk mencapai kesembuhannya dan sekarang JS sibuk dalam kegiatan konseling.

Kejadian-kejadian perundungan yang menimpa JS banyak membawa perubahan-perubahan baru dalam hidup JS. Perubahan-perubahan pertama yang dialami dalam hidupnya diwarnai dengan hal-hal negatif dengan berusaha menyakiti dirinya sendiri dengan benda tajam dan berniat untuk mengakhiri hidupnya, namun lambat laun seiring berjalanya waktu, JS dapat membuat perubahan-perubahan positif dalam hidupnya. Membutuhkan proses yang lama dan cukup berat yang harus JS alami agar bisa dapat berdiri sampai hari ini.

Sebelum JS mendapat perlakuan perundungan, JS lebih banyak menghabiskan waktunya untuk orang-orang disekitarnya tanpa memikirkan dirinya sendiri sehingga ia tidak dapat memaksimalkan kehidupannya, namun sekarang setelah melewati

proses-proses berat dalam hidupnya, JS lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk hal-hal yang lebih bermanfaat ketimbang terus menerus merasa terpuruk.

JS lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan akademik seperti mengoptimalkan prestasi dikuliahnya, main bersama sahabat-sahabat baru yang ia temukan diluar lingkungan pertemanannya yang lama yang sudah mem-*bully*-nya dan sekarang JS sedang merintis karirnya sebagai *bloger* dan *influencer* dengan banyak menerima pekerjaan sebagai narasumber untuk berbagi kisah mengenai *mental health*.

JS memiliki motivasi yang tinggi untuk bangkit dari keterpurukan yang ditunjukanya dengan tidak mau terus menerus memikirkan keterpurukannya dan sekarang JS mengakui bahwa ia lebih mencintai dirinya. Ia menunjukkan bahwa ia mencintai dirinya dengan berhenti mencaci dirinya agar tidak terus terpuruk agar mampu menghadapi perundungan dari lingkungannya. JS tidak mau berhenti untuk berkarya dan karyanya ini menuntut JS bertemu dengan banyak orang sehingga membantu JS tidak menutup diri dari lingkungan walaupun pernah mendapat kenangan buruk mengenai perundungan oleh lingkungannya.

Dengan adanya kejadian perundungan yang menimpa dirinya, JS menjadi lebih memiliki perasaan empati dan simpati yang tinggi terhadap korban-korban perundungan lainya yang ia temui dengan mendengarkan cerita para korban perundungan yang ia temui karena ia sendiri merasakan sakitnya menerima perundungan dan berjuang keras untuk bisa mulai menerima keadaan dan merespon kejadian perundungan ini dengan lebih positif.

#### **4.1.5 Gambaran Umum Observasi Subjek II (JS)**

##### **4.1.5.1 Pertemuan Pertama**

Pada subjek JS, peneliti melakukan *guiding rapport* dengan cara yang berbeda dengan subjek pertama. Kepada JS, peneliti mencoba membangun kepercayaan dengan bersikap ramah dan hangat kepada JS. Mengingat JS pernah mengalami depresi, peneliti berusaha membuat JS nyaman dan percaya bahwa peneliti dapat

menjadi orang yang dipercaya dalam berbagi cerita. Peneliti tidak memotong setiap pembicaraan JS dan mendengarkan dengan saksama dalam setiap pembicaraan JS.

Sebelum memulai proses wawancara, peneliti mencoba untuk menghubungi saudara JS untuk membuat jadwal wawancara dengan waktu dan lokasi yang disetujui oleh JS, akhirnya peneliti dan subjek memutuskan untuk bertemu dan memulai wawancara di sebuah *coffe shop* bernama Diskusi Kopi di daerah Jakarta Selatan pada hari Senin, 15 juli 2019 pukul 11.50-12.44 WIB. Tempat ini dipilih berdasarkan pertimbangan agar memudahkan subjek yang memiliki tempat tinggal kos yang tidak jauh dari lokasi wawancara.

Pada pertemuan pertama, peneliti datang terlebih dahulu dan memilih tempat duduk yang nyaman untuk subjek dapat bercerita. Sekitar 30 menit kemudian, JS datang dengan mengenakan yang mode *stylish* dengan mengenakan kacamata hitam dan senada dengan pemilihan baju subjek yang berwarna hitam dengan lengan panjang mencapai pergelangan tangan lalu dipadupankan dengan celana *jeans* hitam dan sepatu. Dari segi penampilan, terlihat bahwa JS adalah tipe laki-laki yang memperhatikan penampilannya, ini terlihat dengan rambut JS yang ditata rapih, pakaian yang bersih dan rapih, serta terlihat kulit wajah yang bersih dan terawat. Peneliti juga mencium aroma parfum yang dikenakan JS saat JS datang menghampiri peneliti.

Selain memiliki gaya penampilan yang *stylish*, JS juga memiliki gaya pakaian yang cenderung feminim. Hal ini terlihat oleh peneliti pada saat JS datang mengenakan tas *totebag* berwarna hitam. Gaya JS yang cenderung feminim juga terlihat dari cara JS duduk dengan kaki yang bersila dengan kaki kanan sebagai tumpuan. Pada saat JS duduk, JS sedikit menjaga jarak dengan peneliti. Pada saat peneliti dan JS duduk untuk mulai percakapan, pesanan minuman kamipun datang, terlihat bahwa JS mau berbagi apa yang dimilikinya dengan menawarkan untuk berbagi minuman kepada peneliti. Selama proses wawancara berlangsung, terlihat bahwa JS memperhatikan setiap pertanyaan-pertanyaan dengan saksama dan fokus mata dari JS tetap fokus kepada peneliti tanpa mudah terganggu oleh orang-orang lain.

JS merupakan sosok laki-laki yang ekspresif, ini ditunjukkan dengan JS banyak mengekspresikan perasaanya saat menceritakan bagaimana tindakan perundungan

yang terjadi pada dirinya dengan memberikan banyak penekanan emosi-emosi negatif seperti nada suara yang berubah menjadi sedikit tinggi saat menceritakan kasus perundungan yang sampai sekarang masih ia alami. Tidak hanya mengekspresikan bagaimana perasaannya pada dirinya sendiri, terlihat empati JS yang juga mengekspresikan bagaimana kesedihannya saat ia menceritakan bahwa banyak korban-korban perundungan lain yang ia tahu yang mengalami kasus yang sama dengan dirinya.

#### 4.1.5.2 Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua, peneliti melakukan *building rapport* dengan membuat topik pembicaraan yang sesuai dengan JS. Peneliti banyak membuka topik pertanyaan dengan bertanya mengenai pekerjaan JS dan hal-hal yang disukai JS. Peneliti mendengarkan pengalaman JS dengan saksama dan tidak memotong percakapan. Peneliti menunjukkan ketertarikan dengan apa yang diceritakan JS untuk menunjukkan adanya minat pribadi.

Sebelum memulai pertemuan kedua, peneliti menghubungi subjek untuk mencari jadwal yang tepat agar dapat memulai proses wawancara kembali. Dalam proses perencanaan jadwal, peneliti dan JS kesulitan untuk menetapkan jadwal yang ditentukan, dikarenakan selain kuliah, JS juga harus mencari nafkah sendiri, sehingga mengakibatkan sulitnya menemukan waktu sengang disela-sela kesibukannya. Akhirnya peneliti dan JS sepakat untuk memulai proses wawancara kedua pada hari Kamis, 18 Juli 2019 pukul 10.15-10.55 WIB, dan kami memutuskan untuk bertemu di tempat yang sama dengan pertemuan kedua, yaitu di Diskusi Kopi, Jakarta Selatan.

Pada pertemuan kedua, JS datang dengan mengenakan pakaian yang lebih santai namun tetap dengan gaya khasnya yang *stylish*. JS memakai sebuah jaket jenis *hoodie* berwarna hitam, celana *jins* dengan pendek selutut dan memakai sepatu, serta memakai kacamata hitam dan tas *totebag* bercorak warna-warni. Subjek memulai wawancara dengan sedikit terburu-buru dikarenakan setelah wawancara JS aka nada kegiatan lain untuk dilakukan, namun JS tetap memperhatikan setiap pertanyaan-pertanyaan dengan saksama dan menjawab dengan baik. Seperti biasa, pada pertemuan kedua ini juga JS mengekspresikan hal-hal yang ia ceritakan dengan antusias.

Pada pertemuan kedua ini, JS JS banyak menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peneliti dengan bahasa ingris untuk memudahkan JS dalam menggambarkan perasaan dan kata-katanya, karena dalam pergaulan sehari-hari JS, ia terbiasa menggunakan kalimat-kalimat dalam bahasa ingris. Sebelum memulai wawancara, JS juga sempat mengerjakan sebuah gambar di *ipad*-nya yang ia lakukan sebagai hobi dan juga menunjang pekerjaanya sebagai *bloger* di media sosial.

#### 4.1.6 Gambaran Umum *Significant Others* Subjek II (NP)

NP merupakan seorang wanita berusia 22 tahun anak kedua dari tiga bersaudara. NP memiliki seorang kakak laki yang sudah bekerja di Jakarta dan memiliki adik laki-laki yang masih duduk dibangku sekolah menengah atas. NP memiliki seorang ayah sebagai pegawai swasta dan seorang ibu yang berprofesi menjadi guru. Saat pertemuan untuk wawancara, NP berpakaian secara formal dengan mengenakan celana panjang berwarna hitam yang dipadupadankan dengan kemeja lengan panjang berwarna merah *maroon* dengan rambut panjangnya yang terurai.

NP merupakan seorang mahsiswi universitas negeri di Jakarta yang sedang menempuh semester 8. Hubungan antara NP dan JS adalah sahabat. Persahabatan antara NP dan JS sangat terlihat dari cara mereka saling berkomunikasi. Di kampus, NP lebih sering bersama JS. Bagi JS, NP adalah sosok sahabat yang sudah mengetahui seluk beluk dan dalamnya pengalaman JS dari awal keterpurukan JS hingga JS dapat bangkit seperti sekarang ini.

Komunikasi mereka tidak hanya di kampus, namun juga berlanjut hingga diluar kampus. JS suka mengenalkan NP dengan teman-teman JS di luar kampus. Tidak hanya sekedar itu, komunikasi mereka terus terjalin walaupun mereka tidak bertemu. NP dan JS hampir setiap malam saling telfonan untuk memastikan keadaan masing-masing.

Saat sedang bersama NP, terlihat bahwa JS sangat nyaman berkomunikasi dengan NP, hal ini terlihat dengan adanya keleluasaan JS dalam berbicara mengenai berbagai hal kepada NP. Saat JS berbicara dengan NP, NP merespon dengan hangat. Persahabatan mereka juga terlihat saat peneliti pulang dari tempat wawancara, JS

menemani NP untuk menunggu waktu NP harus pergi menjemput ibunya. JS tidak meninggalkan NP menunggu sendirian.

Sebelum NP memulai wawancara, NP menanyakan beberapa hal kepada peneliti demi menjaga privasi sahabatnya, JS. Setelah diberikan penjelasan oleh peneliti, NP memahami sejauh mana informasi yang harus diberikan kepada peneliti agar NP tidak merusak hal-hal yang menurut NP bisa merusak privasi sahabatnya.

**Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek**

<b>Aspek</b>	<b>GHD</b>	<b>JS</b>
Usia	14 tahun	22 tahun
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Laki-Laki
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	Kelas 2 SMP	Kuliah semester 8
Lama mengalami perundungan	Dua tahun hingga sekarang	Tiga setengah tahun hingga sekarang
Jenis perundungan	Verbal	Verbal, dan perundungan dalam dunia maya
Prestasi	Rangking 3 besar dikelas	IPK dengan predikat sangat memuaskan

**Tabel 4.2 Gambaran Umum *Significant Others* Subjek**

<b>Aspek</b>	<b><i>Significant Others</i> I (GD)</b>	<b><i>Significant Others</i> II (NP)</b>
Usia	21 tahun	22 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Agama	Islam	Islam

Hubungan dengan Subjek	Kakak Kandung	Sahabat
Pendidikan	Kuliah Semester 8	Kuliah Semester 8

---

## 4.2 Temuan Penelitian

### 4.2.1 Temuan Penelitian Subjek I (GHD)

#### 4.2.1.1 Kasus Perundungan Subjek I (GHD)

Subjek pertama yang bernama GHD menerima beberapa perlakuan perundungan secara verbal dari teman-teman sekelasnya dengan mengatainya pelit, dijadikan bahan candaan, dan memanggil namanya dengan nada mengejek.

*“Iya pas awal-awal aku sering dikataian sama dijailin.....”*  
(W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.141-142)

*“Mereka jadi suka ngata-ngatain aku kaya bilang aku pelit lah gitu.....,”*  
(W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.163-164)

*“Emm, kaya gini, (“tuh liat sih dia, ga pernah keluar rumah, ga punya temen dia”)”.* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.100-101)

*“Kalau candaan pernah”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.77)

*“Paling mereka manggilnya kaya (“Gus.....”)” (dengan nada mengejek)*  
(W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.97-98)

*“Ngatainnya kaya “yahh turun deh nilainya hahahha (dengan nada merendahkan).”( W.3.L.GHD.DD.18JULI2019.40-41)*

Selain mengalami tindakan perundungan, subjek juga kerap kali menerima perlakuan ini secara berulang sebagaimana yang dinyatakan oleh subjek seperti dibawah ini:

*“Dari tahun ajaran kelas satu SMP kalo ga salah.” “Sampai kelas delapan semester 1.”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.51-55)



*“Iya (sekali atau lebih dalam seminggu)” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019. 63)*

*“Mereka jadi suka ngata-ngatain aku kaya bilang aku pelit lah gitu berkali-kali.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.163-164)*

Para pelaku perundungan yang kerap mem-bully adalah tidak lain teman-teman kelas subjek yang memiliki kekuatan dengan memiliki lebih banyak teman.

*“Ohh, mereka teman satu kelas” .” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019. 107)*

*“.... Kalau di lingkungan sekolah dia lebih banyak temennya.”(W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.113)*

Biasanya lokasi yang menjadi tempat untuk para pelaku perundungan saat jam istirahat.

*“di kelas sih seringnya.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.67)*

*“Iya pas istirahat dikelas pernah” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.69)*

Subjek mengakui bahwa kasus perundungan ini tidak diketahui oleh guru maupun orangtua subjek.

*“Ga ada yang tau.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.175)*

*“Ga pernah (orangtua ga pernah tau)” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.177)*

Saat mengalami perundungan subjek mengalami beberapa emosi yang muncul dalam dirinya seperti sakit hati, sedih, dan marah yang menyebabkan GHD merasa bahwa ia adalah orang yang lemah sehingga ia semakin merasa terpuruk.

*“Iya pernah sedih sama marah, pas kelas tujuh.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.139)*

*“Dia tuh buat mental orang lemah, udah nge-down. (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.245)*

*“..... sakit” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.270)*

*“Yakan kalo dikatain kan pasti ada rasa sakitnya kan. Jadi yaaa..... kalo dikatain gitu, kadang suka sakit. ” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.272-273)*

*“Karena sering dikataian itu bikin aku sedih sama apa yaa, itu aja sih karena sering dikatain.” (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.24-25)*

#### 4.2.1.2 Aspek-Aspek *Self-compassion* pada Subjek I (GHD)

##### a. *Self-kindness Versus Self-Judgement*

GHD adalah subjek pertama yang memiliki beberapa aspek *self-compassion*. Pada aspek pertama yang ditemukan mengenai *self-kindness versus self-judgement*, terdapat beberapa hal yang menyadarkan subjek bahwa untuk menghadapi tindakan perundungan, GHD menghadapinya dengan bersikap lembut, mendukung diri dengan tidak menyerang dan mencaci diri sendiri karena kekuarangnya yang dijadikan bahan perundungan oleh para pelaku. Membutuhkan proses untuk GHD dapat mengasihi dirinya sendiri karena GHD tidak langsung dapat memperlakukan dirinya dengan lembut saat diawal-awal mengalami perundungan. Saat awal-awal mengalami perundungan, GHD sempat merasa bahwa apa yang dikatakan oleh para pelaku itu benar dengan berkata:

*“Pas pertama kali di-bully-nya..... Pas pertama kali di-bully ngerasa apa yang mereka omongin itu bener dan nyalahin diri sendiri.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.291-293)*

Seiring berjalannya waktu, GHD belajar untuk memulai mengasihi dirinya dengan berupaya untuk tidak memasukan apapun yang menjadi kata-kata buruk dari para pelaku ke dalam hatinya, dengan cara ini, GHD menjadi tidak menghakimi dirinya lagi sesuai dengan apa yang dikatan oleh alasan para pelaku mem-*bully* subjek. Cara kedua yang GHD gunakan adalah berusaha untuk memikirkan bahwa para pelaku tidak berniat serius untuk mengatainya, sehingga hal ini membantu subjek tidak menghakimi diri sendiri dengan tidak memikirkan alasan pelaku mem-*bully*. Subjek mengatakan seperti:

*“..... Ga aku bawa ke hati.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.172-173)*  
*“Berpikir positif dia lagi bercanda doang.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.305)*

Disisi lain, GHD juga menerapkan *self-kindness* dengan lebih menerima dirinya tanpa syarat ketimbang ia harus mengkritik diri dan menilai diri dengan keras. GHD tetap memperlakukan dirinya dengan hangat tanpa adanya menuntut dirinya dengan menerima dan toleransi terhadap kekurangan yang dimilikinya. Seperti yang diakui oleh GHD dengan berkata bahwa:

*“....apa yang mereka katain ada benarnya aku jarang keluar rumah karena juga jarang dibolehin sama ibu sama ayah dan sama gamau ngasih jawaban.” (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.34-38)*

b. *Common Humanity Versus Isolation*

GHD merasakan keterhubungan dengan korban perundungan lainnya dengan mengerti dan ikut merasakan apa yang para korban lainnya rasakan.

*“Emmmm, ya orang-orang yang nge-bully kan ga tau rasanya di-bully itu kaya gimana, dipukulin, dikatain gimana rasanya, kaya ga punya hati. Iya aku jadi ikutan ngerasain sedih pas liat dia di-bully.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.222-223)*

Karena GHD merasakan bagaimana menjadi korban perundungan, GHD menyadari bahwa para korban membutuhkan support dari orang lain agar bisa menghadapi perundungan ini, maka ini membuat GHD tidak mau mengisolasi dirinya.

*“Aku coba ajak dia main, biar dia bisa keluar dari pem-bully-an ini.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.218)*

GHD mengalami perundungan karena salah satu alasannya adalah dirinya yang berprestasi. Para pelaku melakukan perundungan yang bertujuan untuk mengintimidasi

GHD, namun dengan berbagai perlakuan perundungan yang diterima, GHD tetap tidak mau menutup dirinya dari lingkungan, terutama di lingkungan sekolah. GHD menyatakan bahwa:

*“Emmm.. Aku tetep enga pernah ngejauh dari yang lain.” .”*  
(W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.137)

Pada awalnya GHD memang mencoba untuk menjauhkan diri dari para pelaku perundungan, namun ia tidak berhenti sampai disitu, ia mencoba bermain dengan orang lain yang masih mau berteman dengan dirinya.

*“Menjauhkan diri sementara, trus nyari temen lain yang bisa diajak main.”* (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.41)

GHD menyadari bahwa dengan tidak menutup diri, ia bisa mendapat semangat dari teman-temannya, dan dukungan dari teman-temanya sangat berarti bagi dirinya.

*“Iya! (observasi: menyetujui dengan cepat, lantang dan mengekspresikannya dengan keyakinan)”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019. 237-238)

*Support kaya temen aku sih bilang “ga usah dipikirin lah orang-orang kaya gitu”.* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.240-241)

*“Pandangan aku sih harusnya mereka bisa bertahan, dan temen aku itu down karna ga ada yang support sih.”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.245-246)

*“Nge-supportnya kaya ngajakin belajar bareng, tuker-tukeran soal. Dia banyak ngasih support aku dari SD tentang pelajaran terutama, ngasih semangat.”* (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.158-160)

GHD juga memiliki beberapa teman dan seorang sahabat dekat yang selalu memberikan dukungan kepada dirinya dan menemani aktivitas GHD.

*“Satu. Karna kenal dari kecil. Deket karena sering ngobrol sering chat.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.290-291)*

*“Paling... Aku punya temen untuk sering pulang sama pergi sekolah bareng, trus main game bareng.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.252-253)*

*“Ada, temen yang suka ngomongin game bareng, kita kaya udah deket banget kaya kakak adik, sering bercanda sama dia, belajar bareng, suka bantuin juga kalau ngerjain soal.” (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.162-164)*

Kakak GHD juga mengakui bawa adiknya tidak menutup diri dan memiliki beberapa teman dan *support* dari orang lain dapat sangat membantunya menghadapi perundungan.

*“Tau. Paling ada dua, itu ada tetanga yang namanya sama juga kaya subjek, sama satu lagi namanya A, paling kalo dia lagi main sepeda sama A, kalo si A bawa motor dia nebeng A gitu bareng, paling tau itu aja sih, kalo hubungan yang bener-bener deket emang ga pernah ngobrol sama temen-temennya juga, paling temennya datang, nyamper trus pergi dan gitu doang. Mereka juga ga pernah main ke rumah juga jadi ga tau sifat temen-temen dan sahabat-sahabatnya kaya gimana.” (W.1.P.GD.DD. 18JULI2019. 87-93)*

*“Aku main sepeda, sebenrnya karena aku nonton anime sih, jadi di anime yang aku tonton itu mereka main sepeda dan bisa berhasil karena teamwork dan pas nonton itu aku jadi inget sama temen yang nge-support aku selama ini, dia sahabat aku. Dia temen main aku dari kecil pas TK dan temen yang suka buat belajar bareng dan cerita bareng-bareng.” (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.151-156)*

Walaupun GHD dikatai pelit oleh para pelaku, GHD tetap tidak mau menutup dirinya dari orang lain yang ingin berdiskusi soal dengan dirinya.

*Kalau ngaji anak-anaknya masih pada SD. Kalau les, ada temen-temen angkatan suka diskusiin soal. (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.310-311)*

*Kalau untuk diskusi aku ayok, kecuali untuk ngasih jawaban.*  
(W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.313)

Tidak hanya dalam lingkungan sekolah, tempat les dan mengaji, subjek juga tidak mengisolasi dirinya dan tidak menutup dirinya dari keluarga. Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan keluarga yang penuh dengan interaksi, walaupun sempat dilanda konflik, tidak berarti membuat GHD tidak memiliki hubungan yang akrab dengan keluarganya. Di dalam keluarga GHD dekat dengan ibu beserta kakak pertamanya.

*“Baik-baik aja.”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.262)

*“Ibu”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.274)

*“Kakak yang pertama.”* (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.276)

*“.....semenjak subjek ini gede, subjek bisa mulai ngikutin obrolan kita jadi deket-deket aja sih.”* (W.1.P.GD.DD. 18JULI2019.12-15)

*“Ya deket, deket, deket. Sedekat saudara kandung, walaupun sering berantem, jarang ngobrol, suka ga nyambung obrolannya juga karena dia cowo juga kan saya cewe tapi kalo dia kenapa-kenapa saya panik, ya gimana ya kalo ikatan batin dan sedarah itu ga bisa diboongin.”*  
(W.1.P.GD.DD. 18JULI2019.18-21)

*“Main game bareng bertiga. Jadi semenjak saya sudah mulai suka main game, kalo kakak saya sama subjek suka banget kan main game mungkin karena anak cowo kali ya, jadi saya ga bisa ngikutin karena ga ngerti, tapi semenjak saya suka main game, kita jadi main game bareng-bareng trus jadi ngobrol bareng.....”*(W.1.P.GD.DD. 18JULI2019.23-27)

### c. *Mindfulness Versus Overidentification*

Pada saat awal-awal mengalami perundungan, GHD mengalami berbagai perasaan-perasaan yang berkecamuk dalam dirinya seperti yang diungkapkan GHD di bawah ini:

*“Aku disaat itu aja marah sama keselnya.....” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.151)*

*“Iya pernah sedih sama marah, pas kelas tujuh.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.139)*

*“..... sakit” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.270)*

*“Yakan kalo dikatain kan pasti ada rasa sakitnya kan. Jadi yaaa..... kalo dikatain gitu, kadang suka sakit. ” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.272-273)*

*“Karena sering dikataian itu bikin aku sedih sama apa yaa, itu aja sih karena sering dikatain.” (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.24-25)*

Seiring berjalannya proses *self-compassion* yang dimiliki, GHD mulai dapat menerima perasaan-perasaan yang dialami.

*“Dulu belum, tapi sekarang udah bisa.” (W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019.27)*

*“sudah.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.322)*

GHD dapat mulai menerima dan menghadapi perasaan-perasaan seperti marah, sedih dan sakit hati dengan beberapa cara seperti mencoba berfikir bahwa para pelaku tidak berniat berlaku jelek terhadap dirinya.

*“Karena aku berpikiran positif mereka ga niat gituin aku.” (W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019.324)*

Dengan mampu menghadapi perasaannya, membuat GHD tidak menghindar dari masalah dan justru mampu menghadapi situasi saat ia dirundung.

*“Aku coba cairin suasana aja, kaya ikut ketawa aja pas mereka pada ngetawain aku.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.295-296)*

GHD mencoba melihat permasalahan dengan lebih objektif dengan adanya penerimaan.

*“Ya gapapa, aku mikirnya karena bener emang nilainya turun juga.” ( W.3.L.GHD.DD.18JULI2019.43)*

Walaupun menerima perlakuan perundungan, tidak membuat GHD merenungkan hal-hal yang dijadikan alasan oleh pelaku untuk mem-bully GHD. GHD tetap mengembangkan potensinya dalam berprestasi.

*“Ya... Aku mikirnya belajar buat diriku sama buat orang tua dan masa depan aku, kan kalo dapet nilai bagus, bisa bangga orang tua, bisa memperbaiki masa depan lebih lagi dari pada sekarang.” (W.3.L.GHD.DD.18JULI2019.57-59)*

*“Ya penting harus fokus di sekolah sama di tempet les” (W.3.L.GHD.DD.18JULI2019.69)*

*“Aku mikirnya belajar buat diriku sama buat orang tua dan masa depan aku, kan kalo dapet nilai bagus, bisa bangga orang tua, bisa memperbaiki masa depan lebih lagi dari pada sekarang” (W.3.L.GHD.DD.18JULI2019.57-59)*

#### **4.2.2 Temuan Penelitian Subjek II (JS)**

##### **4.2.2.1 Kasus Perundungan JS**

Subjek kedua berinisial JS mengakui bahwa ia mengalami beberapa tindakan perundungan dari lingkungan sosialnya, mulai dari perundungan secara verbal dengan memberi nama panggilan yang tidak menyenangkan dan diberikan pernyataan kejam seperti:

*“..... ah lo banci, gini-gini kayak ngapain sih lo masih hidup” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.87-88)*

*“Dia ngolok-ngolok, ngata-ngatain sama ngejek kaya halahh banci.....” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.116-117)*



*“mereka komen kaya yaelah sibanci sekarang jadi tato-an, elah gaya banget” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.124-125)*

*“trus sambil ngata-ngatain gue gitu akhirnya ya... (observasi: menghela nafas, dan mengekspresikan kesedihannya) ya ngatain gue dengan segala sumpah serapahnya bule gitu pake bahasa inggris” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.210-213)*

Di dalam dunia pendidikanpun, JS kerap kali mendapat perlakuan perundungan secara verbal dengan diberikan pernyataan yang kejam oleh teman-teman kelasnya karena tidak diberikan contekan oleh JS.

*“pas awal-awal mereka ngatain kaya “anjir pelit banget sih gini gini gini...” gituloh kaya dikatain pelit “pelit banget lo ga mau bagi-bagi”. (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.257-258)*

Selain diberikan nama panggilan, JS juga menerima perlakuan perundungan berupa disebarkan desas-desus yang tidak benar dan di gosipkan sehingga mengakibatkan ia dijauhi dan dikucilkan oleh teman-temannya.

*“.....trus dia ngontak semua temen-temen gue, dia intinya ngejelek-jelekin gue, trus pokoknya sampe bikin banyak temen-temen gue ninggalin gue.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019. 82-83)*

*“Kebanyakan sih ngomongin di belakang” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.15)*

*“Iya, cuman namanya juga gosip.....” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.18)*

*“Ya paling mereka ngomongin dibelakang kaya gitu, cuman gue pasti tau kan, gue kaya ada aja yang suka ngasih tau.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.264-265)*

Pelaku dari tindakan perundungan ini tidak hanya oleh teman-teman JS di kampus, melainkan juga dengan senior yang ada.

*“Pernah, sama senior. Pas masih awal-awal masuk tuh pas ospek, tapi terus berlanjut sampe setelah selesai ospek juga.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.264-265)*

JS juga kerap kali mengalami perundungan nonverbal secara langsung seperti diberi tatapan sinis seperti yang diakui JS sebagai berikut:

*“.....orang-orang liatin sinis gitu loh....” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.13)*

*“Kaya orang liatin “Ih, apa banget sih nih orang.” Gituloh. (Observasi: sambil memeragakan wajah sinis.)” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.21-22)*

*“kalo kaya di mall misalkan atau dimana gitu diliatin sinis” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.233)*

*“Kaya sering di sinisin, lebih dari satu semester.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.267)*

Ditambah lagi, JS juga mengalami perundungan nonverbal secara tidak langsung dengan diisolasi atau dikucilkan dari lingkungan pertemanannya dan pelaku merusak persahabatan JS.

*“....Sampe satu orang ini ngajak semua temen-temen gue buat ngejauhin gue.....” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.180-181)*

*“....Dari situ aja udah keliatan dia ngadu domba....” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.195)*

JS mendapat hampir semua tindakan perundungan ini dalam intensitas yang tinggi.

*“Iya sering banget” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.58)*

*“Sering banget..” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.65)*

*“Intensitasnya tinggi banget. Pas masih setahun awal itu parah banget.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.139-140)*

*“Itu pas semester empat ke lima.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.142)*

*“Sampai sekarang malah kalau media sosial.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.8)*

JS mengakui bahwa ia juga sering kali secara berulang mendapati tindakan perundungan secara media online.

*“Baru-baru ini ada di media sosial, biasanya orang-orang pake fake account, ya biasalah yang julid-julid gitu. I mean ga sering-sering banget tapi yang pasti setiap gue upload story kaya keluar malem, ada yang komen kaya kok lo ga kuliah sih” .....” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.51-53)*

*“Iya sering banget, karenakan DM masuknyakan request kek jarang ngecek DM kecuali kalo lagi bikin question otomatis masuk DM request-kan, makanya kaya pas lagi ngecek, mikir nih orang-orang kaya ga ada capenya banget” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.58-61)*

*“Oh di Instagram aja, karenakan aktifnya di Instagram.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.78)*

*“Akhirnya dari situ mulai mereka ngata-ngatain gue di instastory, ngetag-ngetag-in gue pas bikin live Instagram segala macem.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.84-86)*

*“.....Akhirnya setelah dari sosmed, di-chat itu bener-bener berlangsung selama hampir enam bulan terus berlangsung “ (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.99-100)*

*“....Cuman setelah setahun itu, tetap masih ada aja, kaya gue masih update foto apa, trus dikomen apa gitu....” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.122-123)*

Selain bertempat di media sosial, JS juga menerima perundungan dalam lingkungan pendidikan. Umumnya tindakan perundungan dilakukan di berbagai tempat dan waktu saat di kampus.

*“Kejadian dulu di kampus ada, banyak tempatnya di kelaslah, di hall, atau hallway itu apasih bahasa indonya? Oh lobby, iya di lobby”*  
(W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.71-72)

*“Dulu pas masalahnya masih panas-panasnya, pas lagi jam pergantian kelas, atau pas pulang, atau pas lagi ga ada dosen, atau istirahat.”*  
(W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.74-75)

Kejadian perundungan yang menimpa JS sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan psikologisnya sehingga mengakibatkan JS sempat menyakiti dirinya, depresi, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

*“gue ampe cutting di kaki dan ditangan gitu loh. Karena gue merasa misalkan kalau gue udah sakit di dalem, kenapa gue ga sekalian aja sakitin yang di luar. Ibaratnya kalau sakit di luar itu bakal sembuh, kalau di dalem itu kan it's takes time to heal.”* (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.54-57)

*“bahkan gue kan sempet depress banget waktu itu.”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.61-62)

*“Sering sih buat gue sakit, dan itu mengganggu aktivitas dan waktu gue. Gue merasa worthless, unimportant, akhirnya ga betah buat ngelakuin apa-apa, gue mikir yaudah bodo amat ga ada yang mau temenan sama gue, even gue sempet mikir i want to kill my self once....”*(W.1.L.JS.DK. 15JULI2019. 163-167)

#### 4.2.2.2 Aspek-Aspek *Self-compassion* pada Subjek II (JS)

##### a. *Self-kindness versus Self-Judgement*

Sebelum mulai mengasihi diri, JS lebih banyak menyalahkan dirinya sendiri atas semua keadaan, dan dengan menyalahkan diri, JS memiliki berbagai pandangan negatif terhadap dirinya.

*“Ya, sebenarnya kaya tipikal orang di-bully aja sih, you feels like ini loh you're worthless, unwanted, kaya lo sesalah apa sih sampe lu harus diginin sama orang.....”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.26-28)

*“Ya itu, balik lagi gue ngerasa unwanted, ga diinginkan, worthless, ngerasa ga berharga. Sehina ini apa gue? Wah, gila sih.”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.40-41)

*“Awal-awalnya sih ga langsung, kaya masih mikir nih orang kok bisa ya sejahat ini. Gue bikin salah apa ya?”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.30-31)

*“...Sikap gue pas awal-awal kaya gue lebih nge-blame diri gue sendiri sih, nyalahin diri..”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.52-53)

Agar dapat menghadapi perundungan yang terus menerus mengancam kesehatan mentalnya, JS berusaha untuk mencoba menyayangi dirinya dengan tidak mau menilai buruk dirinya.

*“Ya gue lebih berusaha untuk sayang sama diri gue sendiri sih....”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.77)

*“.....Ya karena gue, ga pernah mau nilai buruk tentang diri gue lagi....”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.123-124)

JS mengakui bahwa dengan menyayangi diri sendiri itu akan menjadi sangat bermanfaat bagi para korban perundungan lainnya.

*“Ya, pandangan gue ya. Kalau gue sih, gue berharap nih orang bisa taking a good care of the them self, gitu. Kalau bisa orang ini, lebih menilai diri mereka dengan positif”* (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.155-157)

JS memiliki dua cara untuk membuat dirinya nyaman dan menghibur dirinya agar dapat sanggup menghadapi perundungan ini, yaitu secara psikologis dan secara fisik menggunakan berbagai cara seperti:

*“Kalau itu lebih ga peduli aja sih, masuk kuping kanan-keluar kuping kiri, kaya yaudahlah itukan orang lain, dia ga tau ceritanya.”*

*Ya, dia kan ga tau lo gimana, dan dalem-dalemnya lo gimana. Gue berusaha untuk bodo amatan aja sih, karena jatohnya kaya ada quotes yang bilang, “You’re mind control you’re body.” Kalau misalnya lo stress segala macem, lo bakal sakit. Jadi, gue berusaha lebih positif aja, lebih bodo amatan, karena yaudahlah pendapat orang lain ga bakal ngaruh ke hidup gue juga, dia juga gak bayari bills gue, ibaratnya ya gue hidup karena diri gue sendiri dan nyokap gue. Ya, yaudah lebih bodo amatan aja.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.89-98)*

*“Gue biasanya abis bangun tidur pasti “Ngulet-ngulet” dulu terus dengerin lagu yang bikin happy segala macem terus mandi. Kalau mandi kan shower-an bisa mikir segala macem abis itu pampering myself, kaya maskeran pagi-pagi biar seger. Ya, intinya kaya self-care, itu aja. Terus kalau bisa gue harus selalu wangi biar happy.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.80-84)*

*“Gue udah bisa menghibur diri, kaya gue me time, kaya gue belanja, nonton, pijet, lebih ke pijet sih karena pijet tuh enak banget parah.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.120-121)*

Dengan tidak mengkritik diri, membuat JS dapat semangat kembali melakukan banyak hal.

*“Kalau sekarang engga sih (ga nge-judge diri sendiri), karena balik ke sifat bodo amat itu. Ini bener-bener a big-push, dengan gue bodo amatan ini “wow” gue lebih bisa ngelakuin banyak hal, yaudah pendapat orang bodo amat gitu.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.110-113)*

Walauapun membutuhkan proses yang tidak mudah, namun setelah menerapkan *self-kindness* pada dirinya, JS lebih dapat belajar menyayangi diri agar bisa juga menyayangi orang lain.

*“Pas awal-awal pasti gue pandang negatif, kok orang sampai berpikiran gini sih tentang gue, tapi seiring berjalannya waktu dengan gue konseling juga, dengan gue lebih menghargai diri gue*

*akhirnya oke gue harus sayang sama diri gue sendiri, kalau misalkan if you not love your self then how you can love anybody else, kalau misalnya lo ga bisa mencintai diri lo sendiri lo ga akan bisa sayang sama orang lain.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.281-286)*

JS mengakui bahwa salah satu kunci agar bisa menghadapi perundungan sehingga bisa bangkit dan berprestasi adalah dengan mengasihi diri.

*“if you not love yourself, how can you love anybody else and forgiveness it’s something you give to yourself not from others.” Kalau misalkan dari dua hal itu lo ga bisa, ya lo bakal susah untuk bisa healing untuk bisa bangkit untuk bisa berprestasi di luar.” .” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.375-378)*

b. *Common Humanity versus Isolation*

Pada awal-awal mengalami perundungan, JS menutup dirinya dari semua orang dan aktivitas-aktivitas kesehariannya.

*“Kalo gue ga presentasi gue bener-bener ga masuk. Cuman untuk yang males-males sih enga, cuman untuk ngehindarin ketemu orang-orang itu aja.” .” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.173-175)*

*“Seminggu sih itu yang gamau keluar kosan, cuman gue berusaha buat ngehindarin ketemu orang itu hampir setahunan sih, kaya males banget buat ketemu orang, trus bisa kuat lagi kalo ketemu orang itu setahunan lebih sih.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.177-179)*

JS menyadari bahwa ia membutuhkan bantuan untuk dapat pulih, maka ini membuat JS untuk mau bergaul dan bersosialisasi dengan berberapa orang dan tidak menutup dirinya lagi.

*“gue ikut grup konseling, gue juga join komunitas, support grup, akhirnya gue ikut meditation, obat-obatan, akhirnya kaya seiring berjalannya waktu mengarah untuk sembuh.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.63-65)*

Selain mendukung dirinya secara pribadi, JS memiliki dukungan lain yang berasal dari luar yang memengaruhi dirinya agar menjadi lebih baik. Bantuan dari teman-teman serta keluarga, membuat JS mampu menghadapi perundungan

*“Cuman akhirnya gue mikir lagi, kaya gue deket sama nyokap kan, jadi gue cerita segala macem, yang bikin kuat ya nyokap. Itu aja sih, karena nyokap suka support segala macem. Itu yang bener-bener bikin kuat.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.31-34)*

*“Ya, setelah itu kalau sama nyokap pasti nyokap selalu dukung. Bener-bener support kan.....” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.68-69)*

*“Kalau dari sahabat, temen deket gitu ga judgeing, Lo kok kaya gini sih? Ya untungnya, gue banyak yang support, jadi lo ga ngerasa sendirian beda halnya kalau lo ngga ada yang support.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.73-74)*

*“kalo keluarga lebih ke support” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.279)*

JS menyadari bahwa perundungan adalah bagian dari kehidupan yang harus dilalui.

*“Iya, sih. Kalau hidup lo lancar-lancar aja, kaya lo ga ada pelajaran. Jatohnya kaya pelajaran hidup sih...” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.138-139)*

JS menyadari bahwa di luar sana ia masih banyak korban perundungan lainnya JS memiliki perasaan terhubung dengan para korban perundungan lainnya, sehingga ia merasa tidak sendirian.

*“Ikut ngerasain apa yang mereka rasain. Soalnya mereka suka sharing banyak pengalaman sama gue tentang kasus perundungan mereka.” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.255-256)*

*“....pas ikut grup konseling itu. Kita sharing masing-masing masalahkan, bahkan ada yang lebih parah dari gue ternyata...” (W.1.L.JS.DK. 15JULI2019.291-292)*



*“Ada orang yang kasusnya lebih parah yang dia di abuse, tapi dia bisa stand up by her self, dan dia benar-bener bisa ngejalanin hidup yaudah benar-bener bodo amat. Gue mikirin kalau orang lain bisa kenapa gue nggak.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.275-278)*

JS memiliki waktu tersendiri untuk bersosialisasi dengan teman-temannya.

*“jalan sama temen-temen lebih ke weekend sih” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.189)*

*“Kalo udah Jumat Sabtu Minggu gue udah sama temen-temen gue sih” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.195-196)*

Hingga saat ini tidak menutup diri, JS tetap memilikiseorang sahabat dan beberapa teman serta dapat berhasil berkembang sehingga dapat memperoleh pekerjaan.

*“Emang kerjaaannya lebih berhubungan sama orang sih, karena harus ketemu sama orang/klien kita ngobrolin kerjaan harus gimana.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.200-201)*

*“Kalau sahabat ya satu, hahaha (Observasi: tertawa), kalau temen banyak.” .” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.237-238)*

#### c. *Mindfulness versus Overidentification*

Pada saat awal mengalami perundungan, JS mengalami banyak gejala emosi.

*“Iyalah kesel! (Observasi: Ada penekanan). Wah, gila sih itu meledak-ledak banget sih! Intinya, lo “wah, gila sih! Gue rasanya pengen bunuh orang!” Buat ngeluapin emosi...” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.253-254)*

Seiring berjalannya waktu, JS lebih dapat menerima semua perasaan-perasaannya sehingga ia sadar ia harus membuat perubahan agar menjadi lebih baik.

*“Udah bisa. Kalau lo pikirin terus dari pada lo memengaruhi diri terus gue jadi sakit ya buat apa, ga guna juga sebenarnya buat dipikirin.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.268-269)*

JS berusaha untuk menghadapi perasaanya negatifnya sehingga tidak menghindar dari masalah.

*“Ya, sebenarnya kalau dibalikin lagi semua orang ga setuju sih kalau kaya gitu, tapi jatohnya kaya intropeksi diri sih, kaya lo ga bisa nilai diri lo sendiri juga, ya gue mikirnya “Oke, yaudahlah.” Penilaian orang lain, gue jadiin motivasi aja. Gue sempet mikir, “Apa bener ya gue kaya gini?” Pada akhirnya ujung-ujungnya yaudahlah jadiin kritikan positif aja. Gue berusaha buat ngeliat titik putih di kertas hitam, kaya yaudah berusaha liat sisi positifnya aja.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.44-50)*

Dengan melihat permasalahan dengan sudut pandang yang objektif, membuat JS merasa lebih baik.

*“...Kalau sama psikiater sih lebih ke pencerahan aja sih, bisa ngeliat pendapat orang lain tapi dari sisi professional....” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.71-72)*

*“cuman akhirnya pas gue ikut konseling dan psikiater, it gets better seiring berjalannya waktu.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.167-169)*

Dengan bantuan orang lain, JS mampu melihat keadaan dengan lebih apa adanya dan tidak meleh-lebihkan perasaannya.

*“Sebenarnya karena gue konseling juga, digrup konseling juga suka cerita kalau misalnya masalah gue itu ga besar masih ada orang yang masalahnya lebih besar dan lebih parah dibandingkan gue tapi mereka bisa untuk bertahan hidup dan hidupnya biasa-biasa aja, karena masalah gue cuman kasarnya cuman masalah sepele gitu.” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.271-274)*

Walaupun mengalami perundungan, JS tidak mau merenungkan keterbatasannya, namun ia berusaha mengembangkan potensinya dalam berbagai bidang.

*“untuk nilai justru malah naik sih sebenenrya mungkin karena gue lebih punya banyak waktu kalau dulu-dulu kan gue sering main segala macem, itu harus balance antara academic life dan social life. Setelah kejadian itu gue lebih ke diri sendiri..” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.297-299)*

*“...tapi setelah masalah itu gue sempet jadi speaker mental illness dan mental health, how you deal with your depression...” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.327-328)*

*“....gue bisa melatih public speaking gue juga. Setelah dari situ lumayanlah ada beberapa job-job jadi MC..” (W.2.L.JS.DK. 18JULI2019.339-340)*

### **4.3 Dinamika Psikologis**

#### **4.3.1 Dinamika Psikologis GHD**

Pada masa-masa awal GHD mengalami perundungan, GHD belum dapat menghadapi gejala emosi-emosi yang dialami dengan baik. Membutuhkan proses untuk GHD dapat mengasahi dirinya sendiri karena GHD tidak langsung dapat memperlakukan dirinya dengan lembut saat diawal-awal mengalami perundungan. Saat awal-awal mengalami perundungan, GHD sempat merasa bahwa apa yang dikatakan oleh para pelaku itu benar, dan mulai menyalahkan diri, hal ini mengakibatkan GHD sering merasa sedih ketika mengingat kembali kata-kata yang dilontarkan oleh para pelaku, namun GHD berfikir bahwa ia seharusnya tidak begini. GHD menyadari bahwa GHD harus lebih menerima dirinya tanpa syarat ketimbang ia harus mengkritik diri dan menilai diri dengan keras. Hal ini membuat GHD tetap memperlakukan dirinya dengan hangat tanpa adanya menuntut dirinya dengan menerima dan toleransi terhadap kekurangan yang dimilikinya serta GHD dapat mulai menerima dan menghadapi perasaan-perasaan seperti marah, sedih dan sakit hati dengan beberapa cara seperti mencoba berfikir bahwa para pelaku tidak berniat berlaku jelek terhadap dirinya.

Seiring berjalannya waktu, GHD belajar untuk mulai mengasihi dirinya dengan berupaya untuk tidak memasukan apapun yang menjadi kata-kata buruk dari para pelaku ke dalam hati dan pikirannya dan berusaha untuk memikirkan bahwa para pelaku tidak berniat serius untuk mengatainya, dengan cara ini, GHD menjadi tidak menghakimi dirinya lagi sesuai dengan apa yang dikatan oleh alasan para pelaku *mem-bully* subjek. GHD dapat sampai dalam tahap ini juga berkat dukungan teman-teman yang selalu mendukungnya karena GHD berusaha untuk mencari teman dan bergaul dengan yang lain agar bisa melepaskan perasaan marah dan sedihnya, karena dengan bermain bersama teman, GHD mendapatkan dukungan yang dibutuhkan dalam menghadapi perundungan.

Pada awalnya GHD memang mencoba untuk menjauhkan diri dari para pelaku perundungan, namun seiring berjalannya waktu, GHD mampu menghadapi perasaannya, membuat GHD tidak menghindar dari masalah dan justru mampu menghadapi situasi saat ia dirundung. Hal ini ia tunjukan dengan mencoba bermain dengan orang lain yang masih mau berteman dengan dirinya. GHD menyadari bahwa dengan tidak menutup diri, ia bisa mendapat semangat dari teman-temannya, dan dukungan dari teman-temanya sangat berarti bagi dirinya. GHD juga memiliki beberapa teman dan seorang sahabat dekat yang selalu memberikan dukungan kepada dirinya dan menemani aktivitas GHD, dan dukungan-dukungan yang didapatkan membuat GHD mencoba melihat permasalahan dengan lebih objektif dengan adanya penerimaan. Walaupun menerima perlakuan perundungan, tidak membuat GHD merenungkan hal-hal yang dijadikan alasan oleh pelaku untuk *mem-bully* GHD. GHD tetap mengembangkan potensinya dalam berprestasi.

#### **4.3.2 Dinamika Psikologis JS**

Pada kasus JS, JS mengalami berbagai gejala psikologis saat mengalami perundungan. JS sempat merasakan sendiri dampak negatif dari perundungan dengan merasa diri tidak berharga, tidak diinginkan, depresi dan hampir mencoba untuk bunuh diri. Disisi lain, JS menjadi lebih sering untuk menyalahkan dirinya atas semua kejadian perundungan yang menyimpannya. JS juga mengalami trauma untuk

berhubungan dengan orang lain, karena memiliki ketakutan untuk mengalami perundungan lagi. Membutuhkan proses yang panjang dan banyak usaha dari JS untuk dapat menghadapi dampak negatif perundungan. Pada saat awal mengalami perundungan, JS mengalami banyak gejolak emosi yang menghancurkan kesejahteraan psikologisnya. Seiring berjalannya waktu, JS mencoba untuk lebih dapat menerima semua perasaan-perasaannya sehingga ia sadar ia harus membuat perubahan agar menjadi lebih baik.

Tahap awal yang membantu JS untuk mampu menghadapi perundungan-nya adalah dengan JS berusaha untuk tidak mengkritik dirinya dengan keras atas kejadian perundungan yang menimpa dirinya. Dengan tidak mengkritik diri ini, membuat JS dapat semangat kembali melakukan banyak hal dan aktivitas di luar sana seperti kembali bersemangat kuliah dan bersosialisasi dengan orang lain. JS mengakui bahwa salah satu kunci agar bisa menghadapi perundungan sehingga bisa bangkit dan berprestasi adalah dengan mengasihi diri dan tidak mau menilai buruk dirinya sehingga membawa dirinya lebih sehat secara mental. Dengan adanya kesadaran untuk memperoleh dukungan dari berbagai pihak, membuat JS tidak mau menutup dirinya dan mulai membuka dirinya untuk dapat bersosialisasi dengan berbagai pihak. JS mencoba membuka dirinya untuk menggunakan bantuan tenaga medis seperti psikiater. Tidak hanya dari tenaga medis, JS juga menerima banyak dukungan dari keluarga, teman atau sahabat, serta bantuan dari hasil mengikuti program konseling.

Usaha yang dilakukan JS menghasilkan dampak positif bagi dirinya, JS menyadari ternyata bahwa perundungan adalah bagian dari kehidupan yang harus ia lalui dan ini membuat JS berusaha untuk menghadapi perasaannya negatifnya sehingga tidak menghindar dari masalah. Dengan melihat permasalahan dengan sudut pandang yang objektif dari tenaga profesional maupun sahabat dan keluarga, membuat JS merasa lebih baik dalam memandang permasalahannya dan tidak melebih-lebihkan perasaannya sehingga membantu JS menerima keadaannya masa kininya tanpa takut untuk berkembang dan ini membantu JS untuk tidak merenungkan keterbatasannya, namun ia berusaha mengembangkan potensinya dalam berbagai bidang hingga

sekarang ia mampu beridiri di hadapan publik untuk jadi pembicara tentang kesehatan mental di berbagai lembaga pendidikan.

#### **4.4 Pembahasan**

##### **4.4.1 Pembahasan Subjek I (GHD)**

Olweus (1993) mendefinisikan bahwa perundungan adalah sebuah bentuk penindasan dengan menggunakan perilaku agresif yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain yang terus diulangi dari waktu ke waktu dan juga melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara korban dengan pelakunya, dan hal inilah yang dialami oleh GHD. GHD menjadi korban dari perilaku agresif dari para pelaku perundungan yang bermaksud untuk menyakiti GHD secara psikologis serta perilaku agresif yang diterima GHD adalah perilaku yang dilakukan secara berulang. GHD sudah menerima perlakuan perundungan dari para pelaku sejak GHD duduk dikelas tujuh SMP lalu berlanjut hingga GHD duduk di kelas delapan SMP. Perilaku agresif yang dilakukan terhadap GHD juga melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dengan GHD sebagai korban. GHD mengakui bahwa para pelaku adalah mereka yang memiliki teman-teman yang lebih banyak dibanding dirinya dan para pelaku memiliki kekuasaan di sekolah GHD sebagai sebuah *geng* yang memiliki anggota yang hampir seluruh laki-laki dikelasnya ikut dalam *geng* tersebut, hanya GHD dan satu temanya yang tidak termasuk di dalamnya.

Sullivan (2011) membagi dua jenis perundungan, yaitu fisik dan psikologis. Pada kasus GHD, GHD mengalami perundungan secara psikologis yang dimana menurut Sullivan (2011), perundungan secara psikologis adalah tindakan perundungan yang secara tidak langsung menargetkan untuk merusak “apa yang ada di dalam diri” korban. GHD mengalami kerusakan dalam dirinya yaitu berupa kesehatan psikologisnya. GHD kerap kali mengalami perasaan sedih dan marah ketika mengingat kembali dirinya yang sering menjadi korban perundungan oleh teman-temannya.

GHD kerap kali menerima perundungan dari teman-teman sekelasnya yang mengatainya pelit karena tidak pernah mau memberikan contekan dan dijuluki tidak punya teman. Tidak selesai sampai disitu, GHD juga dijadikan bahan candaan oleh para

pelaku dengan memanggil namanya dengan nada yang mengejek. Menurut Sullivan (2011), kejadian yang diterima GHD merupakan bagian dari jenis perundungan secara verbal yang dimana perundungan secara verbal diidentifikasi dengan berbagai tindakan melibatkan verbal seperti membuat pernyataan kejam, diberi nama panggilan, dan ejekan.

Pada awal kejadian perundungan menimpa GHD, GHD merespon reaksi tersebut dengan cara menyakiti diri sehingga berdampak bagi perkembangan kejahteraan psikologis GHD. GHD menjadi lebih sering untuk merasa sedih dan marah terhadap peristiwa yang dialaminya. Pada awalnya, GHD beberapa kali terpikir akan alasan para pelaku mem-*bully* dirinya dan ini membuat GHD menilai bahwa apa yang para pelaku katakan mengenai dirinya benar (*self-judgement*) dan mulai untuk menyalahkan dirinya mengapa dirinya pelit dan tidak mempunyai banyak teman, namun ini membuat GHD terus merasa sedih dan marah. Pada akhirnya GHD mencoba untuk merubah respon yang diberikan terhadap kasus perundungan ini. GHD menyadari bahwa ia harus bisa mulai merubah pandangan dirinya yang negatif dengan lebih dapat memandang dirinya lebih positif agar bisa menghadapi perundungan dari para pelaku.

Salah satu cara pertama yang digunakan GHD ini merupakan bagian salah satu aspek dari sebuah konstruk psikologis yang dinamakan dengan *self-compassion*, yang dimana salah satu aspek yang digunakan adalah *self-kindness versus self-judgement*. Menurut Neff (2009), *self-kindness* mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan perhatian dimana kemampuan individu ini bertujuan untuk memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan tanpa melakukan *self-judgement* dan *self-criticism* terhadap diri sendiri. Hal inilah yang dilakukan GHD. Seiring berjalannya waktu, GHD mencoba untuk memberikan kenyamanan dan menenangkan dirinya dengan tidak menjadikan penilaian buruk para pelaku perundungan menjadi penilaian yang ia berikan juga kepada dirinya, GHD mengganti penilaian buruk para pelaku dengan mencoba untuk berpikir bahwa para pelaku tidak dengan serius mengolok-olok dirinya dan tidak memasukan apa yang dikatakan para pelaku sebagai bahan kritikan yang keras terhadap dirinya. Dengan adanya *self-kindness*, membuat GHD bersikap lembut, mendukung,

memahami diri, tidak menyerang dan mencaci diri sendiri karena kekurangan pribadi berupa pelit dan tidak memiliki banyak teman.

Selain memberikan dukungan kepada diri secara psikologis dengan mengasihi diri dan tidak mengkritik dirinya sehingga membantu GHD untuk menghadapi perundungan, GHD juga memberikan kenyamanan serta mengasihi dirinya secara fisik yaitu dengan bermain sepeda atau bermain *game* dengan temannya. Dengan melakukan kegiatan fisik ini, menjadi salah satu cara GHD mengasihi dirinya dengan memberikan kenyamanan secara fisik yang juga berdampak positif dalam membantu GHD menghadapi perundungan.

Menurut Neff (2003a), individu yang memiliki *self-judgement* apabila individu menyerang dan memarahi diri sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan. Individu dengan *self-judgement* akan merendahkan, dan mengkritik aspek-aspek yang ada dalam diri mereka dan hal ini tidak lagi dilakukan oleh GHD. GHD tidak lagi melakukan *self-judgement* dengan tidak lagi menyerang dan memarahi diri sendiri ketika dihadapkan pada perundungan. GHD tidak merendahkan dirinya lagi, dan tidak mengkritik aspek-aspek yang ada dalam dirinya yang pelit dan tidak memiliki banyak teman. GHD mengakui bahwa ia bisa sampai dalam tahap seperti ini juga berkat bantuan dari beberapa teman dekatnya.

GHD dapat menyadari bahwa ia membutuhkan dukungan dari orang lain adalah ketika ia melihat korban perundungan lainnya yang juga dirundung oleh para pelaku. GHD ikut merasakan apa yang korban perundungan lainnya rasakan, seperti rasa sakit, sedih dan emosi lainnya. Perasaan terhubung dengan korban lainnya ini membuat GHD merasa tidak sendirian dalam menghadapi perundungan. Disisi lain, GHD melihat bahwa korban perundungan sebenarnya membutuhkan *support* atau dukungan dari lingkungan sekitar agar bisa membantu para korban perundungan bertahan. Perasaan terhubung dengan korban perundungan lainnya ini juga dijelaskan oleh Neff & Costigan (2014) sebagai *common humanity versus isolation*. Menurut Neff & Costigan (2014) *common humanity* melibatkan pengakuan bahwa semua kegagalan manusia merupakan bagian dari pengalaman manusia dan menjadi bagian dari pengalaman manusia dan akan lebih merasa terhubung sehubungan dengan kekurangan



dan kesulitan pribadi ketimbang merasa terisolasi dalam kekurangan pribadi. Menurut Neff (2009), banyak individu merasa hanya dirinya yang tidak sempurna, memiliki kekurangan dan mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, sehingga individu ini memiliki pandangan sempit dan berfokus pada ketidaksempurnaan diri tanpa menyadari potensi lain didalam dirinya, hal ini menyebabkan individu mengalami *isolation* (terisolasi).

Walaupun GHD diolok-olok pelit dan tidak memiliki banyak teman, tidak membuat GHD menutup dirinya karena kekurangan pribadi yang dimiliki. GHD tetap mau mencari teman yang masih mau berteman dengan dirinya serta tidak ingin menjauh dari teman-temannya yang lain, dan justru dengan bantuan dukungan dari beberapa teman-temannya membuat GHD dapat bertahan menghadapi perundungan ini. GHD juga menunjukkan bahwa ia tidak mengisolasi dirinya adalah dengan tetap mau belajar bersama teman-temannya yang mengajak diskusi mengerjakan soal dan mau menerima ajakan teman yang mau bermain *game* bersama dirinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bjerald dkk., (2014) menyatakan bahwa teman sebaya dapat menjadi perlindungan bagi para korban perundungan dan hubungan pertemanan dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan dari pengalaman anak yang menjadi korban perundungan. Dalam *self-compassion*, aspek *common humanity* ini membantu para korban perundungan memiliki kesehatan mental jika mereka merasa memiliki hubungan atau kontak dengan orang lain dan selaras dengan hal ini, bahwa pengaruh teman dapat menjadi pelindung bagi para korban perundungan dari pada mengisolasi diri (Bjerald dkk., 2014). GHD mengakui bahwa dengan *support* atau dukungan dari teman-temannya ia dapat bertahan menghadapi perundungan di sekolah. Hal lain yang dilakukan oleh sahabat GHD dalam memberi dukungan adalah dengan menyemangati GHD menghadapi para pelaku perundungan, dengan membantu GHD tidak menjadikan kata-kata pelaku perundungan sebagai kritikan atau penilaian buruk untuk dirinya.

Pada saat awal-awal mengalami perundungan, GHD mengalami berbagai perasaan-perasaan yang berkecamuk dalam dirinya seperti marah, kesal, dan sedih. Seiring berjalannya proses *self-compassion* yang dimiliki dengan mengasihi diri dan

adanya menerima banyak dukungan dari lingkungan, GHD mulai dapat menerima perasaan-perasaan yang dialami. Neff, Rude dan Kirkpatrick (2007a) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. GHD dapat mulai menerima dan menghadapi perasaan-perasaan seperti marah, sedih dan sakit hati dengan beberapa cara seperti mencoba berfikir bahwa para pelaku tidak berniat berlaku jelek terhadap dirinya. Dengan mampu menghadapi perasaannya, membuat GHD tidak menghindar dari masalah dan justru mampu menghadapi situasi saat ia dirundung.

Tidak hanya berhenti sampai disitu, GHD juga tetap di olok-olok ketika nilainya turun, namun GHD mencoba melihat permasalahan dengan lebih objektif dengan adanya penerimaan. GHD menerima dirinya yang memang nilainya turun dan ia juga menerima bahwa ia juga tidak memiliki banyak teman, tetapi pada kali ini GHD menerimanya sebagai kesadaran akan pengalaman saat ini dan tidak menjadikannya perenungan, dan ini diidentifikasi oleh Neff dan Costingab (2014) sebagai *mindfulness*, dimana *mindfulness* menjadi salah satu aspek *self-compassion* yang dimana individu memiliki kemampuan untuk menyadari, memberi pengertian kepada diri sendiri dan menghadapi perasaan yang ia rasakan, serta mengambil pendekatan yang seimbang saat mengalami kegagalan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya itu. Gambarannya adalah, ketika individu menghadapi kenyataan yang dialami dalam kehidupannya, individu melihat sesuatu dengan apa adanya (Neff, 2011). Komponen ini membantu GHD untuk secara lebih mendalam mempelajari pengalaman saat ini tanpa adanya perasaan kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan Neff (2003a).

*Mindfulness* membawa kesadaran kepada penderitaan seseorang sehingga *self-compassion* ditunjukkan untuk memperbaiki penderitaan. Orang yang lebih sadar dengan penderitaannya, mereka akan mulai menyayangi diri dan menghibur diri (Neff & Costingan, 2014). *Mindfulness* dapat mencegah individu menjadi *overidentification* yaitu merenungkan keterbatasan diri dengan berpandangan sempit (Neff & Vonk, 2009). Walaupun menerima perlakuan perundungan, tidak membuat GHD

merenungkan hal-hal yang dijadikan alasan oleh pelaku untuk mem-*bully* GHD. GHD tetap mengembangkan potensinya dalam berprestasi dengan cara tetap fokus pada pelajaran-pelajaran di sekolah dan di tempat les.

Disisi lain, penelitian Neff (2009) dengan adanya *self-compassion*, individu akan termotivasi untuk belajar dan berkembang bukan karena mau mendapatkan penerimaan secara sosial, namun untuk menguasai suatu tugas untuk perkembangan pribadi. Hal ini juga dilakukan oleh GHD, GHD belajar untuk mengembangkan potensi dengan tujuan untuk memperbaiki masa depan dirinya secara pribadi, dan prestasi yang didapat tidak untuk menjadi saingan dengan orang lain maupun untuk menaikkan citra diri agar diterima secara sosial di lingkungan kelasnya.

#### **4.4.2 Pembahasan Subjek II (JS)**

Menurut Sullivan (2011) perundungan adalah tindakan agresif yang disengaja dan berulang-ulang disertai manipulasi atau pengucilan yang dilakukan oleh satu orang bahkan lebih terhadap orang lain, dan hal inilah yang menimpa JS. JS mengalami beberapa bentuk perundungan yang dilakukan oleh lebih dari satu orang, disengaja dan berulang-ulang dari semester awal hingga saat ini masih berlangsung perundungan tersebut. Pada kasus JS, JS mengalami perundungan secara psikologis dengan para pelaku meargetkan untuk merusak psikis dan mental dari JS. JS mendapat perundungan psikologis secara verbal seperti yang didefeinisikan oleh Sullivan (2011) yang mendefinisikan perundungan secara verbal dapat berupa membuat pernyataan kejam, nama panggilan, pesan teks yang berbahaya serta menyebarkan desas-desus palsu dan berbahaya seperti yang dialami oleh JS. JS seringkali dan secara berulang diberikan nama panggilan berupa “si banci”. Para pelaku juga memberikan pernyataan kejam mengenai JS hingga menyebarkan desas-desus atau gosip kepada teman-teman yang lain.

Sullivan (2011) juga membagi perundungan psikologis menjadi dua, yaitu verbal dan non verbal, dan Sullivan (2011) juga masih membagi perundungan non verbal menjadi dua bagian yaitu, langsung dan tidak langsung. Perundungan non verbal secara

langsung biasanya disertai dengan perundungan secara fisik atau verbal, pelaku juga memberikan wajah atau gestur yang kejam kepada korban. Hal ini JS alami pada saat para senior di kampusnya memberikan gestur dan wajah yang kejam serta sinis terhadap JS selama awal masuk kuliah hingga perkuliahan berlangsung beberapa semester. Tidak hanya para senior, JS juga kerap kali menerima tatapan sinis dari para pelaku perundungan yang adalah teman-teman kelas dan kampusnya.

Sullivan (2011) mendefinisikan perundungan non verbal secara tidak langsung adalah cara yang licik dan halus, termasuk hubungan yang dimanipulasi, merusak persahabatan dan mengisolasi seseorang, dan hal ini menimpa JS saat pelaku perundungan menyebarkan desas-desus dan gosip yang tidak benar kepada teman-teman yang lain sehingga membuat teman-teman JS ikut menjauhi, mengabaikan, dan mengisolasi JS. JS mendapat penolakan untuk berteman dengan mereka.

Tidak hanya sampai disitu, JS juga mengalami perundungan dalam dunia maya atau yang Hase dkk.,(2015) namai dengan perundungan dalam dunia maya. Hase dkk.,(2015) mendefinisikan perundungan dalam dunia maya dengan "mengintimidasi melalui penggunaan tempat elektronik, seperti *e-mail*, ruang obrolan (*chat*), situs web, *game online*, situs jejaring sosial, dan pesan teks. JS mengakui bahwa ia juga sering kali secara berulang mendapati tindakan perundungan dalam dunia maya seperti di Instagram.

Kejadian perundungan yang menimpa JS sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan psikologisnya sehingga mengakibatkan JS sempat mengalami depresi hingga JS sempat ingin bunuh diri. Dampak psikologis yang dialami JS ini juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hase dkk.,(2015) bahwa remaja yang menjadi korban perundungan akan menimbulkan dampak seperti depresi dan keinginan untuk bunuh diri dan seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Marela, Wahab dan Marchira (2017) juga menunjukkan bahwa korban perundungan atau intimidasi akan cenderung memiliki potensi 1,5 kali lebih besar untuk menjadi depresi dibandingkan remaja yang tidak mengalami perundungan.

Sikap JS yang suka menyalahkan diri saat awal-awal menghadapi perundungan membuat kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis sangat menurun.

Mebutuhkan proses yang panjang dan berat bagi JS untuk dapat pulih secara mental hingga bisa sampai saat ini. JS bisa sampai dalam tahap dimana mengasihi diri dan terlindung dari dampak perundungan yang terus menerus bisa memengaruhi kesehatan mentalnya. JS mengakui bahwa dengan dukungan dari ibunya ia dapat mulai memikirkan untuk mulai menyayangi dirinya, hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Neff & McGeehee (2010), memaparkan bahwa remaja merasa didukung oleh melaporkan bahwa mereka memiliki kasih sayang diri lebih besar. JS mengakui bahwa dengan tidak menyalahkan diri akan kejadian perundungan ini membantu JS untuk tidak menilai dirinya dengan buruk dan hal ini membantu JS untuk mengembangkan sikap yang positif bagi dirinya. Kemampuan JS dalam mengasihi dirinya saat mengalami perundungan merupakan bagian dari aspek *self-compassion* yang dinamakan dengan *self-kindness*. Menurut Neff (2009), *self-kindness* yang JS gunakan mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan perhatian dimana kemampuan individu ini bertujuan untuk memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan seperti perundungan, tanpa melakukan *self-judgement* dan *self-criticism* terhadap diri sendiri. *Self-kindness* memberikan kenyamanan dan menenangkan diri sendiri ketika menghadapi peristiwa negatif (Neff, 2009).

Dalam kasus JS, JS berusaha menghadapi perundungan dengan tidak mau menilai buruk dirinya, karena menurut dirinya, jika ia menilai dirinya buruk akan berpengaruh buruk juga bagi kehidupannya. Hal buruk yang bisa terjadi adalah seperti stress dan mudah jatuh sakit. Dengan adanya *self-kindness*, JS berusaha untuk menyayangi dirinya dengan bersikap lembut, mendukung, memahami diri, tidak menyerang dan mencaci diri sendiri karena kekurangan pribadi seperti sifat feminim yang dimiliki maupun tidak mau memberikan jawaban saat ujian yang dijadikan bahan perundungan oleh para pelaku. JS mengakui bahwa dengan menyayangi diri sendiri itu akan menjadi sangat bermanfaat bagi para korban perundungan, termasuk dirinya. Dengan tidak mengkritik diri, membuat JS dapat semangat kembali melakukan banyak hal seperti kembali bersemangat untuk kuliah, bekerja maupun aktivitas lainnya yang dapat menggali potensi-potensi yang dimiliki agar bisa terus berprestasi. JS memberitahu bahwa selain dengan memberikan nyaman secara psikologis kepada

dirinya dengan mengasihi diri dan tidak memaki diri, JS juga memiliki cara untuk memberikan kenyamanan kepada dirinya secara fisik dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang ia sukai seperti makan, menonton film, pijat, dan berbelanja. Memberikan kenyamanan kepada diri secara fisik ini juga membantu JS dalam merespon kejadian perundungan.

Selain dengan mengasihi diri, JS juga sempat mengikuti konseling yang membuat JS dapat bertemu dengan banyak korban perundungan lainnya yang memiliki masalah yang hampir sama dengan JS. Hal ini membuat JS merasakan suatu keterhubungan dengan korban perundungan lainnya. Neff (2003b) menamai kemampuan JS ini sebagai *common humanity*. Menurut Neff (2003b), *common humanity* merupakan pengertian dan kesadaran individu bahwa penderitaan atau ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, sehingga akan menyadarkan individu tersebut bahwa semua orang melakukan kesalahan serta semua orang juga menjalani kehidupan yang tidak sempurna, maka ini memungkinkan seseorang untuk mengembangkan perspektif yang lebih luas (Neff, 2003b). Dengan adanya perasaan *common humanity*, membuat JS mengembangkan perspektif lebih luas dengan JS merasakan bahwa masih banyak diluar sana yang mengalami kasus perundungan, bahkan sampai beberapa mengalami kasus perundungan lebih parah dibandingkan dirinya. Hal ini membuat JS sadar bahwa ia tidak sendirian dalam menghadapi perundungan ini ketimbang merasa terisolasi terhadap kekurangannya ini. Selaras dengan hal ini Neff & Costigan (2014) mengungkapkan bahwa seseorang yang melibatkan pengakuan bahwa semua kegagalan manusia merupakan bagian dari pengalaman manusia dan menjadi bagian dari pengalaman manusia akan lebih merasa terhubung sehubungan dengan kekurangan dan kesulitan pribadi ketimbang merasa terisolasi dalam kekurangan pribadi dan ini membuat JS sadar bahwa perundungan adalah bagian dari kehidupan yang harus dilalui.

JS menunjukan bahwa ia tidak mengisolasi dirinya adalah dengan tetap bergaul dan membalas sapaan beberapa orang di kampus, dan JS mau menerima banyak bantuan dukungan dari teman-temannya, karena JS mau membuka dirinya. Disisi lain,

JS menunjukkan bahwa ia tidak menutup dirinya adalah dengan JS memiliki waktu tersendiri untuk bersosialisasi dengan teman-temannya yaitu pada setiap akhir pekan. Hingga saat ini tidak menutup diri, JS tetap memilikiseorang sahabat dan beberapa teman serta dapat berhasil berkembang sehingga dapat memperoleh pekerjaan yang dapat mengembangkan potensinya dibidang *public speaking*.

JS dapat berubah seperti sekarang karena seiring berjalannya waktu, JS lebih dapat menerima semua perasaan-perasaannya sehingga ia sadar ia harus membuat perubahan agar menjadi lebih baik. Perubahan yang disadari JS ialah ia harus mulai menyayangi diri dan tidak lagi menilai buruk dirinya. Hal ini selaras dengan pernyataan yang diberikan oleh Neff & Costingan (2014) bahwa orang yang lebih sadar dengan penderitaannya, mereka akan mulai menyayangi diri dan menghibur diri seperti yang JS lakukan.

Penerimaan perasaan yang dilakukan JS dari perundungan ini adalah aspek yang dinamai dengan *mindfulness*. Menurut Neff (2003a) *mindfulness* ialah kemampuan individu untuk menyadari, memberi pengertian kepada diri sendiri dan menghadapi perasaan yang ia rasakan, serta mengambil pendekatan yang seimbang saat mengalami kegagalan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya itu, ini membuat JS berusaha untuk menghadapi perasaannya negatifnya sehingga tidak menghindar dari masalah, tetapi justru mengambil sisi positif dibalik sisi kelam dari perundungan. *Mindfulness* juga dapat mencegah individu menjadi *overidentification* yaitu merenungkan keterbatasan diri dengan berpandangan sempit (Neff & Vonk, 2009). Dengan mengikuti konseling bersama tenaga professional, membantu JS untuk tidak merenungkan keterbatasan seperti ia menyadari kemampuannya dalam prestasi di kampus dan prestasi di luar akademik seperti menjadi *public speaking* maupun *blogger* di Instagram, serta membantu JS memiliki pandangan yang luas dan lebih objektif yang membuat JS merasa terbantu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Dengan bantuan orang lain juga seperti tenaga professional dan sahabat, JS mampu melihat keadaan dengan lebih apa adanya dan tidak meleh-lebihkan perasaannya, hal ini terlihat saat JS mengakui bahwa akhirnya masalahnya adalah bukanlah suatu masalah yang besar dibandingkan dengan masalah orang lain yang pernah ia temui.

#### 4.4.3 Temuan Lain

Menurut Hidayati (2012), biasanya yang dipilih para pelaku untuk menjadi korban perundungan ialah anak-anak yang memiliki karakteristik yang berbeda dari kebanyakan, biasanya menyangkut penampilan fisik, etnis, kebudayaan, keyakinan, maupun kesulitan dalam akademik seperti kesulitan dalam membaca atau berhitung, namun pada temuan lapangan ini ditemukan bahwa para pelaku menyasar remaja yang pintar secara akademik untuk menjadi korban perundungan.

Temuan lain yang ditemukan adalah cara kedua subjek memberikan kenyamanan kepada diri atau *self-kindness*. Menurut Neff (2009), dengan adanya *self-kindness*, individu berarti juga bersikap lembut, mendukung, memahami diri, tidak menyerang dan mencaci diri sendiri karena kekurangan pribadi. Pada kedua subjek ditemukan bahwa cara mereka memberikan kenyamanan terhadap diri adalah juga dengan *emotion focus coping*



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh kedua subjek remaja berprestasi korban perundungan ditemukan bahwa dukungan dari orang lain seperti keluarga dan teman memberikan pengaruh yang besar bagi kedua subjek dalam menghadapi perundungan sehingga keduanya bisa merespon perundungan secara positif dengan menerima semua perasaan yang dialami dan mulai menyadari bahwa mereka harus melakukan perubahan dengan tidak mengkritik diri serta tidak mau menutup diri. Kesimpulan kedua adalah dengan adanya *self-compassion* kedua subjek termotivasi untuk mempertahankan prestasi dan mengembangkan potensi yang dimiliki, namun tidak untuk meninggikan citra diri, namun untuk memaksimalkan potensi atau kemampuan yang dimiliki.

Pada subjek pertama, awalnya GHD lebih mudah untuk merasa sedih, marah dan kesal terhadap para pelaku dan dirinya, namun dengan menerapkan ketiga aspek *self-compassion*, GHD lebih menerima diri dengan tidak memaki dan menilai diri buruk (*self-kindness versus self-judgement*), dapat mempertahankan prestasi serta mendapat banyak dukungan dari sahabat dengan tidak menutup diri karena memiliki perasaan terhubung dengan korban perundungan lainnya (*common humanity versus isolation*) dan GHD mampu menerima segala perasaan-perasaan batinnya sehingga membawanya sadar untuk berubah dengan mengasihi diri dan tidak merenungkan kekurangan pribadi yang dijadikan alasan para pelaku perundungan (*mindfulness versus overidentification*), GHD tetap belajar untuk memaksimalkan potensi belajarnya agar dapat berprestasi guna mendapatkan masa depan yang lebih baik.

Kemudian gambaran perkembangan psikologis subjek kedua yaitu JS terjadi perubahan positif setelah menerapkan *self-compassion*, yang sebelumnya JS mengalami depresi karena menyalahkan diri, menutup diri dan tidak mau menerima perasaan menjadi lebih menyayangi diri (*kindness versus self-judgement*) mulai terbuka terhadap lingkungan lainnya (*common humanity versus isolation*) dan menyadari keberadaan penderitaannya saat ini dengan jelas dan seimbang akan (*mindfulness versus overidentification*), serta JS mengembangkan potensinya dalam bidang *public speaking*.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa korban perundungan dapat memiliki kesejahteraan psikologis dengan merespon kejadian perundungan secara positif dengan mengasihi diri, tidak mengisolasi diri, serta memiliki kesadaran penuh dan menerima pengalaman-pengalaman yang dialami dengan pandangan yang seimbang. Maka, penelitian ini diharapkan dapat diimplikasikan dalam ranah sosial dan ranah sosial dan ilmu pengetahuan.

Dalam ranah sosial, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi untuk memberikan pemahaman kepada para masyarakat bahwa kasus perundungan dapat menimpa setiap anak, tidak terkecuali remaja yang berprestasi, dan memberikan pemahaman bahwa para remaja korban perundungan dapat memiliki kesejahteraan psikologis dengan menerapkan *self-compassion* walaupun menghadapi peristiwa negatif seperti perundungan. Dalam ranah ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumbangan pemikiran bahwa *self-compassion* dapat digunakan dan bermanfaat bagi para remaja korban perundungan dan pelatihan atau seminar mengenai penerapan *self-compassion* yang dilakukan oleh tenaga profesional.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk dapat meneliti lebih lanjut dengan menguji perbandingan terkait perbandingan dari ketiga aspek-aspek *self-compassion* yang memiliki pengaruh lebih besar bagi para remaja korban perundungan dalam mengembangkan emosi positif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menguji perbandingan *self-compassion* berdasarkan usia dan jenis kelamin.

#### **5.3.2 Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian GHD dan JS memiliki cara penerapan *self-compassion* yang berbeda, disarankan bagi JS dan GHD serta korban perundungan lainnya dapat saling memberi masukan dan dukungan agar tidak merasa sendirian dalam menghadapi perundungan.

#### **5.3.3 Bagi Keluarga Remaja Berprestasi Korban Perundungan**

Bagi keluarga disarankan untuk banyak memberikan dukungan kepada remaja berprestasi korban perundungan dalam menghadapi peristiwa negatif ini, karena keluarga adalah sebagai agen sosial yang menjadi tempat utama remaja korban perundungan untuk bertumbuh dan berkembang.

#### **5.3.4 Bagi Lembaga Pendidikan**

Bagi lembaga pendidikan disarankan untuk memberikan penanganan yang efektif dan efisien terhadap kasus perundungan dan memberikan penanganan berupa dukungan terhadap korban perundungan. Selain itu lembaga pendidikan dapat memberikan penyuluhan maupun edukasi dan seminar akibat negatif dari perundungan dan pentingnya menerapkan *self-compassion* dalam memperbaiki kesejahteraan psikologis korban perundungan hingga dapat mempertahankan prestasi akademik yang dimiliki.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.M., Sardiman. (2001.) *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja
- Akbar, Garda. (2013). Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial yang Baru Pada Korban Perundungan (Studi Kasus di SMP N 5 Samarinda). *eJournal Psikologi*. 1 (1). 23-37.
- Ali, Mohammad & Mohammad Asrori. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Baiti, H. N. (2010). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII di MTs Miftahul Huda Muncar Banyuwangi 2009-2010*. Malang: Fakultas Psikologi.
- Başak, Bircan Ergün & Gürhan Can. (2018). The Relationships Between *Self-compassion*, Social-Connectedness, Optimism and Psychological Resilience Among Low-Income University Students. *Elementary Education Online*. 17(2): 768-785. DOI 10.17051/ilkonline.2018.419299. Retrieved from: <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- Bearman, P.S., & Moody, J. (2004). Suicide and Friendship among American Adolenscent. *American Journal of Public Health*, 94, 89-95.
- Beck, Ann R, Heidi Verticchio, Scott Seeman, Emma Milliken, dan Heidi Schaab. (2017). A Mindfulness Practice for Communication Sciences and Disorders Undergraduate and Speech-Language Pathology Graduate Students: Effects on Stress, *Self-compassion*, and Perfectionism. *American Journal of Speech-Language Pathology*. 26: 893–907.
- Bedem, Neeltje P. van den , Julie E. Dockrell, Petra M. van Alphen, Shareen V. Kalicharan, dan Carolien RieffeVictimization. (2018). Perundungan, and Emotional Competence: Longitudinal Associations in (Pre)Adolescents With and Without Developmental Language Disorder. *Journal of Speech, Language, and 2028 Hearing Research*. 61. 2028–2044.
- Bjereld, Ylva, Kristian Daneback, Hrafnhildur Gunnarsdo'ttir dan Max Petzold. (2014). Mental Health Problems and Social Resource Factors Among Bullied

- Children in the Nordic Countries: A Population Based Cross-sectional Study. *Child Psychiatry Hum Dev.* 46, 281–288: DOI 10.1007/s10578-014-0468-0.
- Bluth, Karen & Kristin D. Neff. (2018). New frontiers in understanding the benefits of *self-compassion. Self and Identity*. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>.
- Bluth, Karen & Priscilla W. Blanton. (2013). Mindfulness and *Self-compassion*: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *J Child Fam Stud*. DOI 10.1007/s10826-013-9830-2.
- Bluth, Karen, Patricia N. E. Roberson, Susan A. Gaylord, Keturah R. Faurot, Karen M. Grewen, Samantha Arzon,, Susan S. Girdler. (2016). Does *Self-compassion* Protect Adolescents from Stress?. *J Child Fam Stud*. 25:1098–1109. DOI 10.1007/s10826-015-0307-3.
- Moore, Brian and Stuart Woodcock. (2017). Resilience, Perundungan, and Mental Health: Factors Associated With Improved Outcomes. *Psychology in the Schools*, 54(7): DOI: 10.1002/pits.22028.
- Castilho, Paula, Sérgio A. Carvalho, Sara Marques, José Pinto-Gouveia. (2017). Self Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediation Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *J Child Fam Stud*. 26:759–768:DOI 10.1007/s10826-016-0613-4.
- Connell, Nadine M. Robert G. Morris, dan Alex R. Piquero. (2017). Exploring the Link Between Being Bullied and Adolescent Substance Use. *Victims & Offenders*. 12:277–296. DOI: 10.1080/15564886.2015.1055416.
- Creswell, Jhon W. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, kuantitatif, dan Mixed 3<sup>rd</sup> Ed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davila, J., & Steinberg, S. J (2006). Depression and Romantic dysfunction during adolescence. In T. E. Joiner, J. S. Brown, & J. Kistner (Eds.), *The interpersonal, cognitive, and social nature of depression*. Mahwah, Nj: Erlbaum.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2009). *Kamus Besar bahasa Indonesia edisi ke 4*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.

- Fong, Mele & Natasha M Loi. (2016). The Mediating Role of *Self-compassion* in Student Psychological Health. *The Australian Psychological Society*, 51: 431-441. DOI : 10.1111/ap.12185.
- Gonynor, Kelly Ann. (2016). Associations Among Mindfulness, *Self-compassion*, and Perundungan in Early Adolescence (Thesis). Fort Collins, Colorado: Colorado State University.
- Halimah, Andi, Asniar Khumas dan Kurniati Zainuddin. (2015). Persepsi pada Bystander terhadap Intensitas Perundungan pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*. 42 (2), 129 – 140.
- Hamdu, Ghulam dan Lisa Agustina. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap hasil Belajar IPA Di Sekolah Dasar. (Studi kasus terhadap siswa kelas IV SDN Tarumanegara Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya). *Jurnal Penelitian Pendidikan* Vol. 12(1). 90-97.
- Hanurawan, Fattah. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hapsari, Iriani Indri. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks.
- Hase, Craig N. Simon B. Goldberg, Douglas Smith, Andrew Stuck, dan Jesicca Campain. (2015). Impacts of Traditional Perundungan and Cyberbullying on The Mental Health of Middle School and High School Students. *Psychology in the Schools*, 52(6) : DOI: 10.1002/pits.21841.
- Hase, Craig N. Simon B. Goldberg, Douglas Smith, Andrew Stuck, dan Jesicca Campain. (2015). Impacts of Traditional Perundungan and Cyberbullying on The Mental Health of Middle School and High School Students. *Psychology in the Schools*, 52(6) : DOI: 10.1002/pits.21841.
- Hidayati, Nurul. (2012). Perundungan pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi. *INSAN*. 14 (01).
- Jahja, Yudrika. (2011). *Psikologi Perkembangan* . Jakarta: Kencana.
- Jeffrey A. Hayes, Allison J. Lockard, Rebecca A. Janis dan Benjamin D. Lock. (2016). Construct validity of the *Self-compassion* Scale-Short Form among

- psychotherapy clients. *Counselling Psychology Quarterly*. 29 (4): 405–422,  
Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2016.1138397>.
- Jhonson, B & Cristensen, L. (2004). *Educational Research. Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. Boston: Pearson.
- Karina, Dwi Hastuti & Alfiasari Alfiasari. (2013). Perilaku Perundungan dan Karakter Remaja serta Kaitanya dengan Karakteristik Keluarga dan Peer Group. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.* 6(1). 20-29; DOI: <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.1.20>
- Laksana, Bisma Alief . (2017). *Mensos: 84% Anak Usia 12-17 Tahun Mengalami Perundungan*. <https://news.detik.com/berita/d-3568407/mensos-84-anak-usia-12-17-tahun-mengalami-perundungan>. Diakses pada 17 April 2019.
- Marela, Gitry, Abdul Wahab dan Carla Raymondalexas Marchira. (2017). Perundungan verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di kota Yogyakarta. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*. 33 (1), 43-48. Grafindo Persada.
- Matos, M., & Pinto Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 299–312. doi:10.1002/cpp.659.
- Messias E, Kindrick K, Castro J. (2014). *School perundungan, cyberbullying, or both: correlates of teen suicidality in the 2011. CDC Youth Risk Behavior Survey. Comprehensive psychiatry*. 55(5):1063-8.
- Moningka, Clara. (2013). Pemaknaan Self Compassion pada Tenaga Kesehatan di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat. *PSIBERNETIKA*. 6(2).
- Mulyono. (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi*. Jogjakara : Arruz Media.
- Muris, Peter, Cor Meesters, Anna Pierik, dan Bo de Kock. (2016). Good for the Self: *Self-compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths* . *J Child Fam Stud*. 25:607–617. DOI 10.1007/s10826-015-0235-2.
- Murphy, A.G. (2009). *Character education: Dealing with perundungan*. New York: Chelsea House Publishers.
- Muthmainah, Dinda Audriene. (2017). *Semakin Banyak yang Melaporkan Kasus Perundungan'*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya->

[hidup/20170722163858-277-229641/semakin-banyak-yang-melaporkan-kasus-perundungan](http://hidup/20170722163858-277-229641/semakin-banyak-yang-melaporkan-kasus-perundungan). Diakses pada 17 April 2019.

- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Perundungan behaviors among US youth: *Prevalence and association with psychosocial adjustment*. JAMA, 285, 2094–2100.
- Neff, D. Neff & Andrew P. Costigan. (2014). *Self-compassion, Wellbeing, and Happiness*. The University of Texas at Austin: USA.
- Neff, K. D. & Pitmann McGehee, (2009). *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Psychological Press. *Self-Identity*, 225-240
- Neff, K. D. & Pitmann McGehee. (2010). *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*, 9: 225–240. DOI: 10.1080/15298860902979307.
- Neff, K. D. (2003a). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi:10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2003b). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave insecurity behind*. Texas ; Harper Collins Publishers
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007a). An examination of *self-compassion* in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K., (2007b). *Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, Kristin D. (2009). The Role of *Self-compassion* in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*. 212-214. DOI: 10.1159/000215071.



- Nudin, Mukhlis R, Iskandar Ifan, dan Jafar M. dkk. (2015). *Pedoman Akademik 2015-2016 Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Nurihasan, Achmad Juntika dan Mubiar Agustin. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nurita, Dewi & Rina Widiastuti. (2018). *Hari Anak Nasional, KPAI Catat Kasus Perundungan Paling Banyak*. <https://nasional.tempo.co/read/1109584/hari-anak-nasional-kpai-catat-kasus-perundungan-paling-banyak>. Diakses 17 april 2019.
- Olweus, D. (1993). *Perundungan at school*. Oxford: Blackwell.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development*. 11<sup>th</sup> Ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Papalia, Diane E., & Feldman, Ruth Duskin. (2017). *Menyelami Perkembangan Manusia*. (Terjemahan). Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poerwadarminta. W.J.S. (2003). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Poerwandari, E. Kristi. (2013). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3)Fakultas Psikologi UI.
- Rahmat, P.S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Jurnal. Equilibrium*. 5 (9). Yogyakarta: Gunaddharma.
- Randall, Peter. (1997). *Adult Perundungan; Prepetrator and victim*. New York: Routledge.
- Rigby, K. (2008). *Children and perundungan: How parents and educators can reduce perundungan at schools*. Carlton, Victoria: Blackwell.
- Santrock, Jhon W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup* (Terjemahan). Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, Jhon W. (2007). *Perkembangan Masa Hidup* (Terjemahan). Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito. (2016). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta; Rajawali Pers.

- Sawiji. (2008). *Pendamping Materi Kewarganegaraan*. Klaten: Penerbit Agung
- Septiyuni, Dara Agnis, Dasim Budimansyah dan Wilodati Wilodati. (2015). Pengaruh Kelompok Teman Sebaya (*Peer Group*) Terhadap Perilaku Perundungan Siswa di Sekolah. *Jurnal Sosietas*. 5 (1).
- Sugiyanto. (2007). *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sullivan, Keith. (2011). *The Handbook Anti Perundungan 2nd Edition*. Oxford University Press: Sage Publications.
- Surya, Dharma. (2004). *Manajemen Kinerja, Pustaka Pelajar*. Yogyakarta.
- Suryabrata, Sumadi. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syah, Muhibbin. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tate, Mark R. Leary and Eleanor B, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen dan Jessica Hancock. (2007). *Self-compassion & Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly*. *Journal of Personality & Social Psychology*, 92 (5): 887–904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887.
- Tim Penyusun Pusat Kamus. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi ke-3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Vigna, Abra J. & Julie Poehlmann-Tynan<sup>2</sup> & Brian W. Koenig. (2017). Does *Self-compassion* Facilitate Resilience to Stigma? A School-Based Study of Sexual and Gender Minority Youth. *Mindfulness*. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0831-x>.
- Wahyuni, Sari. (2012). *Qualitative Research Method: Theory and Practice*. Jakarta: Salemba Empat.
- Wang J, Iannotti RJ, Nansel TR. (2009). School perundungan among adolescents in the United States: physical, verbal, relational, and cyber. *J Adolesc Health*. 45:368–375.

- Widayatun, T. R. (1999). *Ilmu Prilaku*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Widyatmoko, Wahyu, Barep Hapit Surya Putra dan Rio Hermawan. (2017). Neuro Linguistic Programing dalam Layanan Konseling. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*. 1 (1), 402-407.
- Yarnell, Lisa M. dkk., (2015). Meta-analysis of Gender Differences in Self Compassion. *Self and Identity*, 1-22. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>.
- Yusuf, S. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda karya.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subjek

Dimensi <i>Self-compassion</i>	Indikator	Pertanyaan
<i>Self-kindness vs Self-judgement</i>	<p>Memberikan kenyamanan</p> <p>Menenangkan diri sendiri</p> <p>Bersikap lembut pada diri sendiri</p> <p>Mendukung diri</p> <p>Memahami diri</p> <p>Tidak menyerang diri dengan kejam</p> <p>Tidak mencaci diri sendiri karena kekurangan pribadi</p> <p>Tidak menilai diri dengan buruk.</p>	<p>1. Bagaimana kejadian anda dirundung?</p> <p>2. Hal apa saja yang anda katakan kepada diri sendiri ketika dirundung?</p> <p>3. Bagaimana pandangan anda mengenai diri anda ketika mengalami perundungan?</p> <p>4. Bagaimana cara anda mendukung diri anda saat para pelaku mem-<i>bully</i> anda?</p>

		5. Bentuk dukungan seperti apa yang membantu anda?
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	<p>Menyadari penderitaan merupakan bagian dari hidup</p> <p>Kegagalan sebagai bagian dari ketidaksempurnaan hidup</p> <p>Mengakui bahwa ketidaksempurnaan bagian dari kehidupan semua orang</p> <p>Tidak mengisolasi diri dari lingkungan</p>	<p>1. Bagaimana pandangan anda mengenai kasus perundungan?</p> <p>2. Bagaimana pandangan anda mengenai korban perundungan lainnya?</p> <p>3. Bagaimana pandangan anda melihat permasalahan orang lain yang mengalami perundungan juga?</p> <p>4. Bagaimana hubungan anda dengan lingkungan</p>

		anda (keluarga, teman, atau komunitas lainnya).
<i>Mindfulness vs Over Identification</i>	<p>Tidak melebihi-lebihkan</p> <p>perasaannya dalam menghadapi masalah</p> <p>Mampu menghadapi perasaan negatifnya sehingga tidak menghindar dari masalah</p> <p>Melihat permasalahan dengan apa adanya (objektif)</p> <p>Tidak merenungkan keterbatasan</p>	<p>1. Apa yang anda rasakan saat anda dirundung?</p> <p>2. Bagaimana anda menghadapi perasaan anda ketika sedang dirundung?</p> <p>3. Bagaimana anda mengatasi perasaan itu ketika muncul?</p> <p>4. Bagaimana pandangan anda tentang alasan para pelaku mem-<i>bully</i> anda?</p>

		<p>5. Apakah perundungan memengaruhi prestasi</p> <p>6. Bagaimana cara agar bisa mempertahankan prestasi?</p> <p>7. Bagaimana anda mengembangkan kemampuan anda dalam meraih prestasi?</p>
--	--	--

## **Lampiran 2. Pedoman Wawancara *Significant Others***

1. Hubungan apa yang anda miliki dengan subjek?
2. Coba ceritakan apa yang anda ketahui mengenai subjek?
3. Bagaimana keadaan subjek ketika mengalami perundungan?
4. Bagaimana keseharian subjek?
5. Bagaimana prestasi subjek di sekolah?
6. Bagaimana cara subjek dalam mengembangkan potensi atau prestasi yang dimiliki?



### Lampiran 3. Pedoman Observasi

#### PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Subjek :

Wawancara ke- :

Hari/tanggal :

Pukul :

Tempat :

Catatan Lapangan :

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	
2.	Cuaca dan suhu	

Catatan Subjek :

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	
2.	Postur tubuh	

No.	Aspek	Catatan
3.	Ekspresi wajah	
4.	Kontak mata	
5.	Nada suara	
6.	Kelancaran dan kecepatan berbicara	
7.	Gerakan tubuh	

Lain-Lain :

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	

#### Lampiran 4. Verbatim

##### Verbatim Wawancara Penelitian

##### Subjek 1 (GHD)

Pertemuan ke- : 1

Tempat wawancara : Diskusi kopi, Jakarta Selatan

Tanggal : 12 Juli 2019

Waktu : 10.30-11.38 & 12.30-13.20

W.1.L.GHD.DK. 11JULI2019

Transkrip Wawancara	Baris
P: Halo, selamat siang.	1
S: Halo kak.	2
P: Kamu apa kabar?	3
S: Baik kak.	4
P: Syukurlah kalo baik. Oke sebelumnya terimakasih ya kamu udah mau nyempatin waktu buat kita ketemu untuk wawancara pertemuan pertama ini. Sebelum kita mulai, aku jelasin beberapa hal dulu ya biar kamu lebih jelas tujuan dari wawancara ini. Tujuan aku wawancara ini untuk penelitian skripsi tentang remaja yang sering mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari teman-temannya atau yang biasa yang dibilang perundungan. Kamu tenang aja, informasi dari kamu terjamin dan hanya sebatas penelitian jadi privasi kamu tetap terjaga. Nah begini, kamu bisa lihat dan baca disini, ini adalah lembar persetujuan, kamu boleh baca dulu dari awal baru kalo kamu sudah selesai kamu bisa bilang ke aku.	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
S: Oke. ( <i>observasi: mengganggu kepala</i> )	16

Transkrip Wawancara	Baris
P: Sudah selesai bacanya?	17
S: Sudah kak.	18
P: Nah bagaimana, apakah kamu setuju dengan isi suratnya?	19
S: Iya kak setuju.	20
P: Kalo kamu setuju, kamu bisa tulis identitas kamu dan tandan tangan di bawah sini.	21
	22
S: Udah kak.	23
P: Yah salah hahaha, harusnya tanda tangannya disebelah sini.	24
S: Ohiya hahaha maaf kak.	25
P: Iya gapapa. Ohiya untuk memperjelas lagi, karena disini tidak ada unsur paksaan, kamu boleh beritahu aku kalo misalnya kamu ada merasa tidak nyaman ya.	26
	27
	28
S: Iya kak.	29
P: Seperti yang udah aku bicarain diawal, wawancara ini tentang remaja berprestasi yang menjadi korban perundungan, tapi anak-anak remaja ini bisa tetap bertahan, wah ini hebat sekali, makanya aku tertarik untuk neliti, apa yang buat kamu bisa bertahan dan malah tetap berprestasi walaupun di-bully. Disini, kamu bisa cerita apa aja yang kamu mau <i>share</i> ke aku, kamu ga perlu takut sama sekali kalau-kalau rahasia kamu kebongkar atau gimana, jangan khawatir, keluarin aja apa yang ingin kamu katakan ya. Nah sebelum mulai, aku mau tanya, menurut kamu, perundungan itu apa dan kaya gimana?	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
S: Perundungan itu menurut aku, seperti mengata-ngatain orang, mengucilkan orang, dan orang itu sering dijadiin bahan suruhan.	39
	40
P: Menurut kamu, seberapa sering perundungan itu dilakuin?	41
S: Menurut aku, sering.	42
P: Iya bener sekali apa yang kamu bilang. Perundungan itu tindakan yang lebih dari sekali, atau berkali-kali dilakukan. Nah oke, jadi	43
	44

Transkrip Wawancara	Baris
pemahaman kita tentang perundungan itu udah sama ya, jadi misalkan	45
kamu inget kejadian-kejadian seperti yang kamu bilang tadi dan	46
kejadiannya sering kamu alamin sekecil apapun atau sebesar apapun,	47
nanti kamu bisa certain itu. Oke?	48
S: Oke kak.	49
P: Pertama-tama aku mau nanya, kamu mulai di- <i>bully</i> dari kapan?	50
S: Dari tahun ajaran kelas satu SMP kalo ga salah.	51
P: Jadi mulai gencer di- <i>bully</i> -nya pas satu SMP?	52
S: Iya.	53
P: Kelas satu SMP sampai kelas berapa?	54
S: Sampai kelas delapan semester 1.	55
P: Berarti bener-bener baru-baru ini ya. Nah kalo gitu, seberapa	56
sering kamu dapat perlakuan itu?	57
S: Ga begitu sering sih, sekali-sekali kalo mereka pada iseng.	58
P: Sekali-kalinya itu sekali seminggu, atau sekali sehari atau sekali	59
sebulan?	60
S: Seminggu dua minggu sekali.	61
P: Sekali atau lebih dalam seminggu ya?	62
S: Iya.	63
P: Berarti dalam intensitas satu minggu pasti ada ya?	64
S: Iya ada.	65
P: Biasanya tempat mereka suka nge- <i>bully</i> kamu dimana?	66
S: emmm, di kelas sih seringnya.	67
P: Kalau pas lagi istirahat pernah?	68
S: Iya pas istirahat dikelas pernah.	69
P: Kalau di media <i>online</i> kaya di media sosial gitu pernah?	70
S: Enga sih..	71
P: Kamu suka main media sosial?	72

Transkrip Wawancara	Baris
S: Jarang banget kalo media sosial, seringnya <i>game online</i>	73
P: Bagaimana tindakan mereka nge- <i>bully</i> kamu?	74
S: Paling mereka ngatain aku sih. Mungkin itu aja sih	75
P: Mereka pernah buat kamu jadi bahan candaan?	76
S: Kalau candaan pernah.	77
P: Mereka yang nge- <i>bully</i> kamu pernah pakai kekerasan? Kaya	78
mendorong kamu atau mukul, atau bahkan ngerusak barang-barang	79
kamu?	80
S: Enga pernah.	81
P: Kamu pernah ga denger mereka ngomongin kamu dari belakang?	82
S: Enga pernah.	83
P: Jadi semuanya langsung ngatain di depan ya.	84
S: Iya	85
P: Nah, tadi kamu sempet bilang kamu sering dijadiin bahan candaan	86
sama mereka, itu sering?	87
S: Ya begitu, sekali seminggu pasti ada.	88
P: Berarti kalau sekali seminggu aja kamu ngalaminnnya, berarti	90
dalam setahun ajaran kamu banyak ya dapetnya.	91
S: Hahaha.	92
P: Jadi pasti setiap seminggu sekali minimal ada ya?	93
S:Iya ada.	94
P: Nah, kalau boleh cerita, mereka manggil-manggil nama kamu itu	95
kaya gimana sih nadanya, kamu bisa praktekin?	96
S: Paling mereka manggilnya kaya “Gus.....” ( <i>dengan nada</i>	97
<i>mengejek</i> )	98
P: Oh gitu, trus kalau membuat candaan tentang kamu gimana?	99
S: Emm, kaya gini, “ <i>tuh liat sih dia, ga pernah keluar rumah, ga</i>	100
<i>punya temen dia</i> ”.	101

Transkrip Wawancara	Baris
P:itu sering?	102
S: Iya lumayan sering.	103
P: Para pelakunya siapa aja?	104
S: Namanya?	105
P: Sosoknya aja, kaya teman kah atau kakak kelas, atau adik kelas?	106
S: Ohh, mereka teman satu kelas.	107
P: Yang ngelakuin itu laki-laki ya? Nah mereka punya kekuasaan ga,	108
kaya ketua kelas kamu atau ketua geng di kelas kah?	109
S: Kalau di kelas cowonya dikit jadi ga ada geng.	110
P: Tapi temen kamu yang ngatain itu lebih populer, dan lebih kuat	111
secara fisik atau kekuatan dari kamu?	112
S: Iya. Kalau di lingkungan sekolah dia lebih banyak temennya.	113
P: Kalau di rumah, kamu sama kakak-kakak pernah digituin?	114
S: Dikatain sering.	115
P: Contohnya gimana?	116
S: Kaya... Emmmm... Jadikan aku pas SD ga pernah rangking, trus	117
pas SMP rangking terus kan, nah langsung dikatain dan dituduh kaya	118
<i>“wah ga bener nih, hasil nyontek nih.”</i> Padahal mah engga.	119
P: Itu biasanya sama kakak yang perempuan atau sama kakak yang	120
laki-laki?	121
S: Sama yang laki-laki.	122
P: Kalau ayah sama ibu pernah ga?	123
S: Enga pernah.	124
P: Kalau sama temen cewe kamu pernah dikatain?	125
S: Enga.	126
P: Nah, kalau gitu akibatnya sama kamu apa? Kamu marah kah, sedih	127
kah, atau malah jadi males ke sekolah gara-gara gamau ketemu	128
mereka misalnya.	129

Transkrip Wawancara	Baris
S: Enga pernah sih jadi males ke sekolah.	130
P: Kenapa?	131
S: Soalnya aku mikir, buat apa gara-gara mereka aku jadi males ke sekolah.	132 133
P: Karna kejadian ini, gimana efeknya sama pertemanan kamu di sekolah?	134 135
S: Emm, aku tetep engga pernah ngejauh dari yang lain.	136
P: Pernah ga kamu sampai dalam tahap jenuh, rasanya punya emosi kaya mau marah atau sedih dalam diri kamu?	137 138
S: Iya pernah sedih sama marah, pas kelas tujuh.	139
P: Pas awal-awal ya?	140
S: Iya pas awal-awal aku sering dikatain sama dijailin sama anak yang itu yang aku certain sebelumnya. Aku sampe berantem sama yang ngatain aku itu.	141 142 143
P: Dia ngejailin kamu kaya gimana ceritanya?	144
S: Dia suka ngumpetin barang-barang aku.	145
P: Contoh barang-barangnya kaya apa?	146
S: Kaya buku, tas, gitu-gitu.	147
P: itu satu tahun dia ngumpetin barang-barang kamu?	148
S: Enga satu tahun sih, satu semester lah pas awal semester 1.	149
P: Lalu gimana kamu ngadepin perasaan kamu saat di-bully?	150
S: Aku disaat itu aja marah sama keselnya. Setelah itu aku udah engga lagi, jadi kaya biasa lagi.	151 152
P: Menurut kamu, alasan mereka nge-bully kamu itu apa?	153
S: Ya.... Sebenarnya aku ga tau jelas alasan mereka nge-bully aku.	154
P: Ohiya, kamu dulu pernah cerita ya kalau kamu rangking dikelas, banyak ga temen-temen kamu yang suka nanya jawaban pas ulangan ke kamu?	155 156 157



Transkrip Wawancara	Baris
S: Iya sering.	158
P: Trus kamu gimana?	159
S: Ya.. Aku ga kasih mereka.	160
P: Lalu mereka reaksinya gimana ke kamu?	161
S: Mereka jadi suka ngata-ngatain aku kaya bilang aku pelit lah gitu berkali-kali.	162 163
P: Kamu pernah ga dikata-katain karena fisik?	164
S: Ga pernah.	165
P: Oh gitu, nah kalau kamu lagi di- <i>bully</i> , biasanya apa yang kamu lakukan?	166 167
S: Kaya aku menghindar sementara aja sama orang itu.	168
P: Nah tadi mereka nge- <i>bully</i> kamu kan di kelas tuh, sama pas istirahat, itu cara kamu ngelindungi diri kamu gimana?	169 170
S: Ya aku respon mereka dengan ikutin mereka aja ga ngelawan. Ga aku bawa ke hati.	171 172
P: Guru-guru kelas tau kejadian kamu ini?	173
S: Ga ada yang tau.	174
P: Kalau orang tua kamu tau?	175
S: Ga pernah.	176
P: Tadi kamu sempet cerita kalau di rumah kamu juga pernah dikatakan, trus di sekolah juga, nah boleh certain gimana perbedaannya?	177 178 179
S: Perbedaan sih ga ada.	180
P: Kalau persamaanya?	181
S: sama-sama nyakitin.	182
P: Perlakuan perundungan di sekolah tadi jadi masalah ga buat kamu?	183
S: Enga jadi masalah kalau dia masih dibawah batas.	184
P: Gimana menurut kamu kasus perundungan di sekolah ini?	185

Transkrip Wawancara	Baris
S: Harusnya guru-guru tahu. Banyak korban perundungan ga mau ngasih tau karena takut dipukulin sama si pelaku.	186
	187
P: Kamu pernah liat kejadiananya?	188
S: Pernah, temenku di kelas.	189
P: Gimana ceritanya?	190
S: Dia murid pindahkan kan, trus dia di-bully karena dia pendiam trus dia aduin ke kepala sekolah, trus dia di ancem dipukul sama pelaku.	191
	192
	193
P: Cara mereka nge-bully temen kamu gimana?	194
S: Dikucilin, dikata-katain, pernah dipukulin juga dan diancem kaya “awas ya kalau sampe ngasih tau, awas tar dipukulin”.	195
	196
P: Trus kamu gimana reaksinya?	197
S: Aku bantuin temenku, aku suruh dia laporin ke orang tua aja karena udah kelewatan, ga berani dia kalau udah di laporin ke orang tua.	198
	199
	200
P: Ohh, minum dulu aja kalau kamu haus.	201
S: Haha iya.	202
P: Menurut kamu, kenapa anak ini di-bully?	203
S: Pertama karena mungkin dia pendiem, dan selengean, sama dia kaya gitu, aneh gitu makanya kenapa di-bully.	204
	205
P: Anehnya kaya gimana?	206
S: Sikapnya agak berbeda gitu, kalau dia itu lebih suka menjauh karena suka di-bully mungkin, dia juga ga pernah ngelawan.	207
	208
P: Ada lagi?	209
S: Ada, dia suka dikataian karena nilainya jelek terus, males.	210
P: Guru-guru tau?	211
S: Iya sekarang udah tau.	212
P: Menurut kamu, cara guru kamu nangani kasus ini gimana?	213

Transkrip Wawancara	Baris
S: Belum bagus sih, karena masih ada aja kasusnya.	214
P: Gimana cara guru-guru nanganin kasus ini?	215
S: Pelakunya dipanggil sama guru BK, trus dikasih SP.	216
P: Lalu apa yang kamu lakuin?	217
S: Aku coba ajak dia main, biar dia bisa keluar dari pem-bully-an ini.	218
P: Gimana perasaan kamu pas lihat dia di-bully?	219
S: Aku ngerasain apa yang dia rasain.	220
P: Wah menarik banget ini, boleh kamu jelasin kaya gimana?	221
S: Emmmm, ya orang-orang yang nge-bully kan ga tau rasanya di-	222
bully itu kaya gimana, dipukulin, dikatain gimana rasanya, kaya ga	223
punya hati. Iya aku jadi ikutan ngerasain sedih pas liat dia di-bully.	224
P: Kalau kamu sendiri, pernah ga ngelakuin kaya apa yang mereka	225
lakuin ke orang lain?	226
S: Enga. Enga pernah.	227
P: Oke. Nah sekarang mau tanya seberapa setuju kamu sama tindakan	228
perundungan. Menurut kamu, sebenarnya korban perundungan itu	229
sebenarnya minta untuk di-bully. Menurut kamu gimana?	230
S: Enga. Karena rasanya ya itu pasti sakit. Makanya kenapa ga	231
mungkin ada orang yang minta di-bully.	232
P: Menurut kamu, gimana kasus perundungan yang umum	233
dikalangan anak-anak?	234
S: Harusnya sih ga jadi masalah yang umum. Tapi sekarang jadi	235
masalah yang umum.	236
P: Gimana perasaan kamu sama pelaku?	237
S: Paling aku kasihannya sama korban. Korban perundungan itu	238
biasanya abis di-bully jadi ga tenang.	239
P: Ga tenang gimana?	240
	241

Transkrip Wawancara	Baris
S: Iya pas UN jadi ga tenang, hahaha. Ditanya-tanyain udah belajar	242
apa belum, nilainya bisa dapet bagus apa enga gitu sih.	243
P: Kalau pendapat kamu tentang pelakunya?	244
S: Dia tuh buat mental orang lemah, udah nge- <i>down</i> .	245
P: Menurut kamu, apakah perundungan membuat anak pengecut jadi	246
lebih kuat?	247
S: Bisa.... Bisa sih kalau dia bisa nge- <i>handle</i> itu.	248
P: Gimana pandangan kamu sama alasan para pelaku nge- <i>bully</i> ?	249
S: Mungkin dia untuk kesenangan diri dengan mem- <i>bully</i> orang.	250
P: Menurut kamu, apakah perundungan jadi masalah yang besar?	251
S: Jadi masalah besar kalau udah kelewat batas ( <i>observasi:</i>	252
<i>mengeluarkan intonasi dengan keras dan dipertegas</i> ).	253
P: Oh gitu. Ohiya kamu udah mau sholat Jum'at ya?	254
S: Iya kak.	255
P: Okedeh nanti habis kamu sholat Jum'at kita lanjut lagi disini yaa..	256
S: Oke kak.	257
( <i>Setelah sholat Jum'at</i> )	258
P: Okee kita lanjut lagi yaa untuk sesi wawancaranya. Gimana	259
kesannya sementara ini selama wawancara, ada sesuatu yang	260
mengganggu kamu kah?	261
S: Eng..gaa sihh. Biasa aja,	262
P: Syukurlah kalo enga. Kita lanjut lagi ya.	263
S: ... ( <i>observasi: mengganggu kepala</i> )	264
P: Tadi kita udah sempat bahas diawal tentang kasus perundungan, dan	265
kesimpulannya kamu mengalami beberapa hal perundungan yang	266
kurang mengenakan seperti yang kamu sudah jelasin. Tadi kamu	267
sempet cerita kalo kamu sempet sedih sama marah, ada lagi ga	268
perasaan yang kamu rasakan?	269

Transkrip Wawancara	Baris
S: Perasaan ya.... Emmm.. Paling sakit.	270
P: Nah apa tuh yang sakit, coba ceritain.	271
S: Yakan kalo dikatain kan pasti ada rasa sakitnya kan. Jadi yaaa....	272
kalo dikatain gitu, kadang suka sakit.	273
P: Perasaannya?	274
S: Iya perasaanya.	275
P: Ngerasain sakitnya kapan?	276
S: Pas di- <i>bully</i> -nya.	277
P: Kalau setelah di- <i>bully</i> -nya, masih suka ngerasain sakit ga?	278
S: Emm.. Udah enga sih...	279
P: Pas kamu ngerasain perasaan sakit itu, apa yang kamu omongin	280
sama diri kamu sendiri?	281
S: Pernah aku ngomong sama diriku sendiri kaya “udahlah biarin aja	282
mereka nge- <i>bully</i> asalkan jangan sampe kelewat batas aja”.	283
P: Gimana pandangan kamu saat lihat diri kamu di- <i>bully</i> gitu?	284
S: Emm.. Gimana yaa.. Biasa aja sih, kaya udah biarin ajalah orang	285
kaya gitu.	286
P: Kamu pernah ga menilai diri kamu sama seperti para pelaku menilai	287
kamu?	288
S: Pernah..	289
P: Kaya gimana tuh ceritanya?	290
S: Pas pertama kali di- <i>bully</i> -nya. Gimana yaa ngomingnya hahha.. Pas	291
pertama kali di- <i>bully</i> ngerasa apa yang mereka omongin itu bener dan	292
nyalahin diri sendiri.	293
P: Trus gimana cara kamu mengendalikan perasaan itu?	294
S: Aku coba cairin suasana aja, kaya ikut ketawa aja pas mereka pada	295
ngetawain aku.	296
	297

Transkrip Wawancara	Baris
P: Selain itu, ada lagi ga bentuk dukungan apa yang mendukung kamu bisa bertahan?	298
	299
S: Enga sih ga ada.	230
P: Kamu di sekolah deket ama siapa?	231
S: Ada sih temen laki-laki.	232
P: Ohiya, kalau pandangan kamu sendiri sama kasus perundungan itu gimana?	233
	234
S: Harusnya lebih dapat tindakan lebih lanjut lagi bagi para pelaku, dan juga memberi <i>support</i> kepada para korban perundungan agar ga <i>down</i> .	235
	236
P: Kamu ngerasa kalau dikasih <i>support</i> akan jadi lebih baik?	237
S: Iya! ( <i>observasi: menyetujui dengan cepat, lantang dan mengekspresikannya dengan keyakinan</i> )	238
	239
P: <i>Support</i> kaya apa yang pernah kamu dapetin?	240
S: <i>Support</i> kaya temen aku sih bilang “ga usah dipikirin lah orang-orang kaya gitu”.	241
	242
P: Kamu tadi sempet cerita tentang ada temen kelas kamu yang juga jadi korban perundungan. Kalau gitu, gimana pandangan kamu terhadap korban perundungan lainnya?	243
	244
	245
S: Pandangan aku sih harusnya mereka bisa bertahan, dan temen aku itu <i>down</i> karna ga ada yang <i>support</i> sih. Orang-orang yang nge- <i>bully</i> sih harusnya lebih bijak ya udah SMP, dan satu kelas juga harusnya ngebantu bukannya di kata-katain.	246
	247
	248
	249
P: Tadi kamu sempet cerita kalau kamu dapet <i>support</i> dari temen-temen kamu, nah boleh certain ga hubungan kamu sama temen-temen kamu gimana di sekolah?	250
	251
	252
S: Paling... Aku punya temen untuk sering pulang sama pergi sekolah bareng, trus main <i>game</i> bareng.	253
	254
P: Nah sekarang kita akan bahas sedikit tentang keluarga ya.	255

Transkrip Wawancara	Baris
S: Iya kak.	256
P: Kamu di rumah komunikasi pakai bahasa apa?	257
S: Maksudnya?	258
P: Pakai bahasa daerah kamu kah atau pakai bahasa apa?	259
S: Oh enga. Pake bahasa Indonesia aja.	260
P: Kalau kamu aslinya orang mana?	261
S: Kalimantan.	262
P: Kalau hubungan kamu sama keluarga gimana?	263
S: Baik-baik aja.	264
P: Kalau ibu sama ayah gimana?	265
S: Ayah orangnya lebih keras.	266
P: Kerasnya gimana?	267
S: Kaya pernah dikunciin dikamar mandi.	268
P: Kenapa?	269
S: Gara-gara pas masih SD aku ga mau belajar trus dikunciin dikamar mandi.	270 271
P: Kalau sama ibu gimana?	272
S: Ibu paling marah biasa-biasa doang.	273
P: kamu lebih deket sama ayah atau ibu?	274
S: Ibu.	275
P: Kalau sama kakak lebih deket sama siapa?	276
S: Kakak yang pertama.	277
P: Nah pas kamu di- <i>bully</i> itu, kamu kan besoknya harus masuk sekolah lagi dan ketemu mereka lagi. Gimana perasaan kamu?	278 279
S: Ya mau gimana. Paling aku coba ga mikirin.	280
P: Nah apa yang buat kamu mau tetep ke sekolah padahal kamu sendiri bilang kalau kamu hampir tiap hari kena <i>bully</i> -an mereka?	281 282
S: Emmmm... untuk menggapai nilai yang bagus.	283

Transkrip Wawancara	Baris
P: Untuk siapa?	284
S: Untuk diri sendiri dan orangtua.	285
P: Kamu di sekolah ikut organisasi atau kegiatan lainnya ga?	286
S: Enga.	287
P: Tapi kamu suka main sama temen?	288
S: Suka. Suka main <i>game online</i> .	289
P: Kamu punya berapa sahabat di sekolah dan kenapa?	290
S: Satu. Karna kenal dari kecil. Deket karena sering ngobrol sering <i>chat</i> .	291 292
P: Satu kelas?	293
S: Enga, cuman satu sekolah aja.	294
P: Dia tau pengalaman kamu dii- <i>bully</i> ?	295
S: Enga. Hahaha	296
P: Kenapa?	297
S: Gapapa ( <i>observasi: sambil tertawa sinis</i> )	298
P: Kamu lebih nyaman untuk cerita sama siapa?	299
S: Ga mau cerita sama orang lain.	300
P: Kenapa?	301
S: Ya gimana ygapapa sih... Cuman pengen dipendem aja.	302
P: Pas kamu nge- <i>down</i> pas di- <i>bully</i> lalu apa yang kamu lakuin?	303
S: Berpikir positif.	304
P: Kaya gimana ?	305
S: Berpikir positif dia lagi bercanda doang.	306
P: Lalu kegiatan kamu di luar rumah apa aja?	307
S: Ga pernah keluar. Paling cuman main ke rumah temen aja, ngeles trus pulang lagi, sama ngaji.	308 309
P: Trus gimana sama temen-temen di tempet les atau di pas ngaji?	310 311



Transkrip Wawancara	Baris
S: Kalau ngaji anak-anaknya masih pada SD. Kalau les, ada temen-temen angkatan suka diskusiin soal.	312 313
P: Ketika pas mereka ngajak diskusi kamu gimana?	314
S: Kalau untuk diskusi aku ayok, kecuali untuk ngasih jawaban.	315
P: Ohiya balik lagi sedikit tentang perundungan. Gimana sih pandangan kamu sama alasan mereka mem- <i>bully</i> kamu?	316 317
S: Yang dia lakuin itu ga wajar dan alasanya cuman buat seneng-senang aja jadi ga wajar, karena seneng-senengkan ga harus nyakitin perasaan orang lain.	318 319 320
P: Apakah kamu sudah menerima perasaan-perasaan kamu kaya sedih, marah, kesel saat di- <i>bully</i> ?	321 322
S: sudah.	323
P: Kenapa?	324
S: Karena aku berpikiran positif mereka ga niat gituin aku.	325
P: Lalu apa yang kamu lakuin dulu pas masih awal-awal di- <i>bully</i> ?	326
S: Dulu aku pergi ninggalin itu untuk sementara, tapi lama kelamaan aku hadepin.	327 328
P: Apa yang buat kamu mau hadapi itu?	329
S: Karena mau ga mau masih satu lingkungan.	330
P: Oohh kaya gitu, jadi bisa dimpuln kalau kamu di- <i>bully</i> karena jarang keluar rumah dan dikatain pelit yaa karna gamau ngasih contekan.	331 332
Yaudah kalau gitu untuk hari ini kita sampai disini dulu ya, makasih sebelumnya atas waktu kamu. Sampe ketemu dipertemuan selanjutnya ya.	333
S: Iya kak sama-sama.	



## Verbatim Wawancara Penelitian

### Subjek 1 (GHD)

Pertemuan ke- : 2

Tempat wawancara : KFC

Tanggal : Senin, 15 Juli 2019.

Waktu : 14.10-14.57 WIB

W.2.L.GHD.KFC.15JULI2019

Transkrip Wawancara	Baris
P: Ya halooo selamat siang.	1
S: Sianggg ( <i>observasi: mengatakan dengan ceria</i> )	2
P: Gimana nih kabarnya?	3
S: Baik aja hahaha.	4
P: Abis pulang sekolah ya?	5
S: Iya.	6
P: Gimana di sekolahnya?	7
S: Tadi di sekolah cuman ada informasi aja tentang daftar ulang.	8
P: Oke, kita lanjutin yang kemaren yaa. Nah sekarang aku mau nanya tentang gimana sih pandangan kamu terhadap diri kamu sendiri. Coba kamu gambarkan apa yang kamu lihat dari diri kamu?	9
	10
	11
S: Aduh.. Gimana ya ngomongnya haha.. Aku orangnya bisa main sama siapa aja, aku seneng main <i>game</i> trus apa lagi ya... hahaha.	12
	13
Mungkin dalam hal matematika, pelajaran IPS sama itu aja sih.	14
P: kalau kekurangan?	15
S: Kekurangan aku... Emm.. Apa yaa... Aku dulu pas masih SD gampang marah sama gampang keluar air mata, tapi sekarang udah	16
	17
enggga, walaupun orang usil dan suka ngatain aku ga suka gampang	18
marah.	19

Transkrip Wawancara	Baris
P: Kenapa?	20
S: Gara-gara aku belajar sabar ga ladenin mereka.	21
P: Kalau gampang sedihnya kenapa?	22
S: Karena sering dikataian itu bikin aku sedih sama apa yaa, itu aja sih	23
karena sering dikatain.	24
P: Kalau sekarang kamu sudah bisa menerima alasan mereka nge-bully	25
kamu?	26
S: Dulu belum, tapi sekarang udah bisa.	27
P: Kenapa?	28
S: Ya...Kalo itu ga diterima, nanti ujung-ujungnya pasti berantem.	29
P: Menurut kamu, kamu layak ga dikaiatin?	30
S: Layak dan ga layak.	31
P: Layaknya kenapa dan ga layaknya kenapa?	32
S: Hahahha.. Layaknya ya karena apa yang mereka katain ada	33
benarnya aku jarang keluar rumah karena juga jarang dibolehin sama	34
ibu sama ayah dan sama gamau ngasih jawaban. ( <i>observasi: berbicara</i>	35
<i>dengan nada yang santai</i> ). Ga layaknya karena harusnya mereka	36
ga bicarain kekurangan aku.	37
P: Pas kamu dirundung, gimana cara kamu ngehadapin perasaan-	38
perasaan kamu kaya sedih sama marah itu?	39
S: Menjauhkan diri sementara, trus nyari temen lain yang bisa diajak	40
main.	41
P: Lalu gimana hasilnya perasaan kamu abis ngajak temen yang bisa	42
diajak main?	43
S: Seneng, karena masih ada temen yang bisa di ajak main.	44
P: Trus pas seneng kamu lebih gimana ke sekolah?	45
S: Jadi lebih semangat ke sekolah karena ada yang diajak main.	46
P: Kalau di rumah kamu pernah marah sama keluarga?	47

Transkrip Wawancara	Baris
S: Pernah!! ( <i>Observasi: mengatakan dengan lantang</i> ) sama kakak yang pertama karena aku sering dikatain dan diledekin.	48 49
P: Diledekinnya tentang apa?	50
S: Diledekinya pas masih SD, selalu dikatain kalau nilainya jelek. Harusnya dia ga ngatain aku, harusnya nge- <i>support</i> , biar nilainya bisa lebih bagus.	51 52 53
P: Kalau sama ibu gimana?	54
S: Pernah. Marahnya ga dikeluarin, cuman aku pendem, gara-gara disuruh apa yaa, lupa. Hahhha. Kalau sama ayah, pernah dimarahin pas gamau makan nasi, trus dipaksa, jadinya marah. Marahnya aku pendem.	55 56 57 58
P: Kalau ayah marahnya gimana?	59
S: Suka di pelototin. Ayah kalau marah serem, karena jarang banget marah, jadi sekalinya marah itu serem.	60 61
P: Kalau ayah lagi marah, gimana reaksi ibu?	62
S: Diem aja, karena takut juga sama ayah. Hahaha.	63
P: Trus apa yang kamu lakuin kalo ayah lagi marah?	64
S: Aku ikutin aja kata ayah.	65
P: Kalau ngobrol sama ayah biasanya ngobrolinapa?	66
S: Ngomongin pendidikan aja kaya pelajaran, ga pernah ngomongin tentang masalah di sekolah aku kaya gimana.	67 68
P: Kenapa ga pernah mau cerita masalah ini sama ayah?	69
S: Mungkin karena aku jarang ketemu ayah.	70
P: Kalau sama ibu walaupun sering ketemu, kenapa ga pernah cerita?	71
S: Ga pernah aja..	72
P: Kamu pernah nanya sama orangtua kenapa kamu jarang diijinin keluar?	73 74
S: Enga. Udah males nanyanya.	75

Transkrip Wawancara	Baris
P: Kamu pernah berantem sama ayah atau ibu?	76
S: Pernah.	77
P: Tentang apa dan gimana reaksi kamu?	78
S: Dulu pas masalah pelajaran. Pas itu aku mikirnya di sekolah udah belajar udah les juga, trus kenapa aku harus belajar lagi di rumah.	79 80
P:Trus kamu gimana?	81
S: Ya aku ikutin orangtua aja.	82
P: Ibu kamu tipe orang yang bagaimana?	83
S: Ibu tipe orang yang suka bercanda, penyayang, sama khawatiran sama itu aja sih.	84 85
P: Khawatirinnya gimana?	86
S: Kaya pulang sekolah telat suka dikhawatirin, kalo main sama temen suka diteleponin.	87 88
P: Ibu kaya gitu juga ke kakak-kakak?	89
S: Iya sama juga kaya gitu ke kakak-kakak.	90
P: Orangtua pernah kasih kritikan atau saran ke kamu?	91
S: Pernah. Kalau mereka suka kritik aku dalam pelajaran kaya suka nyinggung gitu, dan suka kasih saran kaya ngasih saran buat belajar, cara-cara menghafal dengan cepat.	92 93 94
P: Kalau kamu buat salah, gimana reaksi ibu sama ayah?	95
S: Suka bilangin aja kaya “makanya jangan ini.... Jangan itu....” ( <i>Observasi: mempraktekan dengan nada yang tegas</i> ).	96 97
P: Trus reaksi kamu gimana?	98
S: Ya ga sependapat, ga aku utarain tapi aku tetep dengerin mereka dan bilang iya aja ke mereka hahaha.	99 100
P: Trus kenapa kamu mau berprestasi?	111
S: Buat bangga orangtua dan buat masuk sekolah favorit buat masa depan aku aja.	112 113

Transkrip Wawancara	Baris
P: Tadi sempet nyiggung sedikit tentang kekurangan dan kelebihan kamu. Nah, kapan kamu menilai diri kamu secara positif dan kapan kamu nilai diri kamu negatif?	114
S: Saat dapet nilai bagus, kalau negatifnya pas ini sih... Pas lagi kaya nginget masa lalu.	115 116
P: Masa lalu kaya gimana?	117
S: Masa lalu yang suka lewat kaya <i>history</i> dulu yang suka marah-marah kalau dikataian, tapi sekarang udah engga.	118 119
P: Giamana cara kamu buat atasi itu?	120
S: Belajar sabar, dan terbiasa karena dikata-katain kan jadi sering, jadi terbiasa buat sabar.	121 122
P: Nah sekarang boleh ceritain ga prestasi akademik kamu selama ini?	123
S: Kalau dari TK sih ga ada, kalau SD pernah rangking tiga kelas tiga kelas empat rangking empat juga deh kalau ga salah. Kalau SMP kelas satu juara satu karena aku lebih rajin belajar.	124 125 126
P: Kenapa kamu lebih rajin belajar walaupun kamu sering di-bully sama temen-temen?	127 128
S: Untuk dapet nilai yang bagus, biar bisa menggapai cita-cita.	129
P: Kalau pas semester dua kelas tujuh gimana?	130
S: Itu masih rangking satu.	131
P: Bagaimana kamu bisa tetap rangking satu, padahal kamu hampir setiap hari di-bully bahkan sampai bertahun-tahun?	132 133
S: Aku ga mikirin kata-kata mereka. Trus aku ga pernah berpikiran negatif tentang diri aku sendiri walaupun mereka suka bilang hal-hal negatif tentang aku, trus aku ya tetap mau bergaul sama temen-temen yang lain yang bisa diajak main, sama ya itu aku tetap mau diskusiin tentang pelaran sama yang lain, asal ga ngasih jawaban, trus aku	134 135 136 137 138 139

Transkrip Wawancara	Baris
belajar lebih rajin dan suka ngobrol sama ayah tentang pelajaran	140
makanya pengetahuan umumnya lebih banyak.	141
P: Kamu pernah jujur sama diri kamu sendiri mengenai kamu di-	142
<i>bully</i> ?	143
S: Pernah, aku gara-gara di- <i>bully</i> pas kelas tujuh di awal-awal, aku	144
mikir bener juga yang mereka bilang aku jarang keluar rumah, pelit.	145
Tapi aku biarin aja ga ngelawan biar ga panjang urusannya.	146
P: Trus cara kamu biar nerima perasaan itu gimana?	147
S: Aku main sepeda, sebenrnya karena aku nonton <i>anime</i> sih, jadi di	148
<i>anime</i> yang aku tonton itu mereka main sepeda dan bisa berhasil	149
karena <i>teamwork</i> dan pas nonton itu aku jadi inget sama temen yang	150
nge- <i>support</i> aku selama ini, dia sahabat aku. Dia temen main aku dari	151
kecil pas TK dan temen yang suka buat belajar bareng dan cerita	152
bareng-bareng.	153
P: Cara dia <i>support</i> kamu gimana?	154
S: Nge- <i>support</i> nya kaya ngajakin belajar bareng, tuker-tukeran soal.	155
Dia banyak ngasih <i>support</i> aku dari SD tentang pelajaran terutama,	156
ngasih semangat.	157
P: Selain itu ada lagi?	158
S: Ada, temen yang suka ngomongin <i>game</i> bareng, kita kaya udah	159
deket banget kaya kakak adik, sering bercanda sama dia, belajar	160
bareng, suka bantuin juga kalau ngerjain soal.	161
P: Berarti kesimpulannya kamu punya dua sahabat ya di sekolah?	162
S: Iya.	163
P: Ohh gitu. Udah cukup untuk hari ini. Makasih yaa waktunya.	164
S: Iya sama-sama.	165
	166
	167



## Verbatim Wawancara Penelitian

### Subjek I (GHD)

Pertemuan ke- : 3

Tempat wawancara : Dunkin Donuts

Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019.

Waktu : 14.30-14.40 WIB

W.3.L.GHD.DD.18JULI2019

Transkrip Wawancara	Baris
P: Haloo.... Hahaha.	1
S: Haloo kakk hahhaha ( <i>observasi: berbicara dengan riang</i> ).	2
P: Iya hari ini pertemuan terakhir kita nih, seneng ya udah ga bakal ketemu lagi hahahaha.	3
	4
S: Hahahahha ( <i>observasi: merespon percakapan dengan tertawa</i> )	5
P: Nah hari ini aku akan fokus nanya-nanya tentang prestasi dan nilai-nilai kamu di sekolah yaa. Nah waktu itu kamu pernah cerita kalo nilai kamu sempat turun ya?	6
	7
	8
S: Iya ( <i>Observasi: menggangukan kepala</i> ).	9
P: Nah itu kamu memang dari rangking berapa ke rangking berapa turunnya?	10
	11
S: Dari rangking satu ke rangking tiga. Aku rangking satu pas kelas tujuh semester satu dan dua, trus pas kelas delapan, turun ke rangking tiga di dua semester.	12
	13
	14
P: Berapa beda poin kamu dari yang rangking satu sama yang rangking dua ke kamu?	15
	16
S: cuman beda 12 poin kalau yang sama rangking satu, kalau yang rangking dua aku ga tau hahahhaha.	17
	18
P: Kenapa kamu sempat turun prestasinya?	19
	20

Transkrip Wawancara	Baris
S: Karena.... Mungkin ada yang naik nilainya jadi ada saingannya sekarang.	21 22
P: Ada perbedaan dari cara belajar kamu pas kamu rangking satu sama pas kamu rangking tiga?	23 24
S: Aku agak lebih males hahha ( <i>observasi: sambil tertawa kecil</i> ).	25
P: Kenapa kok bisa gitu?	26
S: Yaaa..... Gara-gara nyepelein gitu karena udah pernah rangking satu. Sebenarnya males ke sekolah enga, aku tetap ke sekolah, cuman aku lebih males belajar aja di rumah jadinya.	27 28 29
P: Takut ditanyain sama temen-temen lagi ya? Hahaha	30
S: Enga kok enga kaya gitu. ( <i>Observasi: menjawab dengan yakin</i> ).	31
P: Trus apalagi penyebabnya menurut kamu?	32
S: Kadang aku ga <i>mood</i> sih, kaya bosen aja belajar mulu di sekolah sama ditempat les.	33 34
P: Trus kalo kamu ga <i>mood</i> , kamu ngapain?	35
S: Aku main <i>game</i> , nonton Youtube.	36
P: Trus pas kamu udah jadi rangking tiga si para pelaku perundungan itu gimana sama kamu?	37 38
S: Masih sih, masih tetep aja ngatain.	39
P: Kaya gimana ngatainnya?	40
S: Ngatainnya kaya “yahh turun deh nilainya hahahha ( <i>dengan nada merendahkan</i> ).	41 42
P: Trus gimana tanggapan kamu?	43
S: Ya gapapa, aku mikirnya karena bener emang nilainya turun juga.	44
P: Trus mereka tetap masih suka nanyain jawaban?	45
S: Masih, tapi aku cuman ngasih cara pengerjaanya aja bukan jawabannya.	46 47
P: Trus reaksi mereka gimana?	48

Transkrip Wawancara	Baris
S: Mereka sekarang udah agak berkurang sedikit, dibanding sesering dulu ngatainya.	49 50
P: Menurut kamu kenapa mereka bisa sedikit berkurang?	51
S: Emmm.... Mungkin karena aku sekrang udah mau ngasih tau caranya. Kalo dulu aku bener-bener gamau ngasih apapun sedikitpun.	52 53
Trus cara aku merespon mereka sih, cara aku ngerespon mereka juga dengan baik ga yang ngajak ribut atau gimana.	54 55
P: Kalau gitu, tujuan kamu belajar sampai bisa berprestasi apa?	56
S: Ya... Aku mikirnya belajar buat diriku sama buat orang tua dan masa depan aku, kan kalo dapet nilai bagus, bisa bangga orang tua, bisa memperbaiki masa depan lebih lagi dari pada sekarang.	57 58 59
P: Kalau sama temen-temen gimana?	60
S: Aku ga pernah mikir buat nunjukin atau misal dapet nilai bagus itu buat nunjukin ke mereka.	61 62
P: Kenapa?	63
S: Ya buat apa, dan ngapain buat sombong, toh mereka bisa liat sendiri ga perlu kita yang sombongin. Males aja gitu nyombongin sama mereka.	64 65 66
P: Nah trus terakhir, gimana cara kamu bisa mempertahankan prestasi?	67 68
S: Ya penting harus fokus di sekolah sama di tempet les.	69
P: Ohh begitu... Nah, itu aja yang mau aku tanyain, karena ni pertemuan terakhir, aku mau tanya gimana tanggapan kamu?	70 71
S: Tanggapan aku, semoga kakak lancar skripsinya, dan terus semangat. Hahahha ( <i>Observasi: sambil tertawa riang</i> ).	72 73
P: Hahhaa iya, terimakasih ya atas bantuan dan waktunya udah mau diwawancarai sampe beberapa kali ini.	74 75
S: Iya kak sama-sama.	76

# Verbatim Wawancara Penelitian

## *Significant Others* Subjek I (GD)

Pertemuan ke- : 1

Tempat wawancara : Dunkin Donut

Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Waktu : 15.00-15.25 WIB. WIB.

W.1.P.GD.DD. 18JULI2019

Transkrip	Baris
P: Ya haloo.. Boleh kenalan dulu ga namanya siapa?	1
S: Namanya GD.	2
P: Iya GD seneng bisa ketemu disini wawancara jadi <i>significant others</i> .	3
Nah pertamanya mau nanya tentang hubungan apa sih yang dimiliki	4
ama subjek?	5
S: Kakak kandung subjek.	6
P: Boleh ceritain latar belakang keluarga kalian gimana?	7
S: Jadi kita tuh bertiga bersaudara, subjek tuh anak ketiga saya anak	8
kedua trus kita punya kakak satu cowo. Jarak antara kakak sayang	9
pertama dengan subjek itu emang rada jauh gitu 10 tahun, trus kalo	10
saya sama subjek itu tujuh tahun. Jadi karena jarak yang lumayan jauh	11
juga, kadang kita emang ga terlalu deket trus karena kita juga punya	12
jaman yang berbeda jadi kadang saya tuh lebih dulu lebih deket sama	13
kakak saya tapi semenjak subjek ini gede, subjek bisa mulai ngikutin	14
obrolan kita jadi deket-deket aja sih.	15
P: Seberapa deket lo sama subjek?	16
S: Ya deket, deket, deket. Sedekat saudara kandung, walaupun sering	17
berantem, jarang ngobrol, suka ga nyambung obrolannya juga karena	18

dia cowo juga kan saya cewe tapi kalo dia kenapa-kenapa saya panik,	19
ya gimana ya kalo ikatan batin dan sedarah itu ga bisa diboongin.	20
P: Apa yang kalian suka lakukan secara bersama-sama?	21
S: Main <i>game</i> bareng bertiga. Jadi semenjak saya sudah mulai suka	22
main <i>game</i> , kalo kakak saya sama subjek suka banget kan main <i>game</i>	23
mungkin karena anak cowo kali ya, jadi saya ga bisa ngikutin karena	24
ga ngerti, tapi semenjak saya suka main <i>game</i> , kita jadi main <i>game</i>	25
bareng-bareng trus jadi ngobrol bareng trus paling misalnya hal-hal	26
yang di obrolin terlalu pribadi sih enga karena saya sendiri bukan tipe	27
orang yang terbuka. Jangankan sama kakak sama adek, sama orangtua	28
juga ga terlalu terbuka-kan, jadi obrolannya sebatas itu-itu aja sih.	29
P: Kalo adek sendiri suka cerita ga sama kakaknya tentang hal-hal	30
apapun?	31
S: Emmm, jarang sih kalo dia cerita soal pribadi, karena kalo dibilang	32
kita jarang ngomongin hal pribadi, mungkin karena saya dan kakak	33
saya jarang ngomongin hal pribadi, jadi dia ikut-ikutan jarang	34
ngomongin hal pribadi gitu sih. Paling kalo diomongin kalo	35
pelajarannya susah, main <i>game</i> , pokoknya hal-hal yang ga terlalu	36
pribadi aja sih.	37
P: Tapi pernah nyoba tanya ke adeknya?	38
S: Pernah.	39
P: Trus jawaban adeknya apa?	40
S: Tapi dia tuh orangnya susah dicari taunya, selalu bilang “gak,	41
gapapa” mungkin dia ngerasa kalo cowo yaudah ga mau terlalu	42
terbuka, misalnya pernah ditanya di sekolah temen-temennya gimana,	43
suka ini ga, abis itu pernah berantem apa enga? Karena kan dia	44
anaknya lumayan emosian juga kan, waktu SD juga pernah berantem.	45
Paling orangtua Taunya dari gurunya, gurunya bilang. Dianya ga	46
pernah cerita apa-apa, jadi taunya dari orang lain.	47

P: Waktu itu ada masalah apa sampe tau dari gurunya?	48
S: Waktu itu lupa masalahnya apa, waktu itu mereka kaya berantem	49
pukul-pukulan gitu trus yaudah pas bagi rapot, wali kelasnya bilang ke	50
mama kalo si GD ini orangnya emosian jangan sampe kaya gitu lagi,	51
jangan sampe berantem lagi, maksudnya walaupun kalo GD bener	52
yaudah jangan disautin lagi. Soalnya kalo si GD udah ngerasa bener	53
yaudah kenapa harus takut gitu kan.	54
P: Waktu kelas berapa?	55
S: Waktu kelas berapa ya.... ( <i>observasi: memalingkan mata</i> ). Kelas	56
empat atau kelas lima gitu taunya.	57
P: Kalo SMP?	58
S: Kalo SMP dia ga pernah cerita, dan gurunya juga ga bilang apa-apa,	59
mungkin ga ketauan gurunya kali ya. Pas SD guru-guru tau karena dia	60
di swastakan ada CCTVnya kan, nah ketauan dari situ.	61
P: Nah pernah ga ngamatin GD setiap pulang sekolah?	62
S: Pernah sih.	63
P: Gimana reaksi GD setiap sampe rumah?	64
S: Cape, karena dia naik sepeda ke sekolah, dia orangnya sembarang	65
buka sepatu di dalem rumah. Seumur-umur saya sama kakak saya ga	66
pernah berani buka sepatu di dalem rumah, cuman dia doang yang	67
berani buka sepatu di dalem rumah, trus langsung ganti baju minta	68
makan trus main HP, trus sambil nunggu les sambil ngerjain PR.	69
P:GD suka main ga sama temen-temennya setiap pulang sekolah?	70
S: Jarang, dia jarang banget main malah. Kalopun main juga karena	71
kerja kelompok. Jadi kalo keluar bener-bener main tuh kaya jarang	72
banget.	73
P: Tau ga alasanya kenapa?	74
S: Enga. Ini asumsi saya aja ya, kayanya dari orangtua saya yang	75
emang ga terlalu ngebolehin main. Waktu saya kecil saya juga paling	76

takut keluar karena emang “ngapain sih main mulu, udah di rumah aja”	77
kaya gitu. Dulu saya kaya gitu, jadi dia mungkin juga buat izin main	78
harus jelas main sama siapa, jadi dia males, yaudah dia mending di	79
rumah ada <i>wifi</i> jadi main HP, main laptop, main <i>game</i> dari pada ribet-	80
ribet main, kaya misalnya kalo main trus “pulang ya jam segini” kalo	81
dia ga pulang jam segitu dimarahin, mungkin efek dari orangtua saya	82
yang mungkin ngekekang anaknya banget kali ya.	83
P: Tapi tau kalo GD punya sahabat atau engga di sekolah dan gimana	84
hubungan GD sama sahabatnya?	85
S: Tau. Paling ada dua, itu ada tetanga yang namanya sama juga kaya	86
subjek, sama satu lagi namanya A, paling kalo dia lagi main sepeda	87
sama A, kalo si A bawa motor dia nebeng A gitu bareng, paling tau itu	88
aja sih, kalo hubungan yang bener-bener deket emang ga pernah	89
ngobrol sama temen-temennya juga, paling temennya dateng, nyamper	90
trus pergi dan gitu doang. Mereka juga ga pernah main ke rumah juga	91
jadi ga tau sifat temen-temen dan sahabat-sahabatnya kaya gimana.	92
P: Adeknya suka ngelakuin aktifitas apa aja?	93
S: Main <i>game</i> . Dia paling seneng main <i>game</i> sih, karena dari kecil	94
emang udah suka sama <i>game</i> , trus kalo udah sama <i>game</i> , sampe	95
nontonin <i>youtube</i> caranya mainin <i>game</i> -nya, ga ada yang ngajarin dia	96
gimana cara main <i>game</i> -nya, karena dianya suka dan dianya	97
ngedalemin yaudah jadi yang saya liatin dia sukanya main <i>game</i> .	98
P: Boleh ceritain ga perilaku subjek sehari-hari di rumah gimana?	99
S: Kalo perilakunya kebanyakan diem, paling kalo bawel kalo lagi	100
ngejailin orang, kalo lagi main HP dia diem. Orangnya jail banget,	111
kaya ke mama saya, kan masak ikan kan pletak pletok, trus dia nepokin	112
apa gitu padahal ikannya ga meletok kita kaget. Dia suka iseng sama	113
jail gitu anaknya.	114
	115

P: Tadi sempet singing di rumah ada ayah sama ibu, gimana hubungan subjek sama ayah dan ibu di rumah?	116
	117
S: Deket sih... Cuman lebih, kita semua lebih deket ke ibu sih, karena ayahnya kerja pergi pagi pulangkan kadang-kadang udah pada tidur, jadi ketemunya kadang Sabtu dan Mingguaja, kalo hari biasa ya pergi ga ketemu pulang udah tidur gitu kan, trus kalo sama ibu ya deket.	118
	119
	120
	121
P: Kalo sama kakak-kakaknya?	122
S: Deket juga, sama kakak pertamanya kali ya dia deketnya, karena satu frekuensi kali ya sama-sama cowo dan tidurnya bareng sekamar, kalo saya kan pisah sendiri.	123
	124
	125
P: Gimana kalo subjek lagi berantem sama ayah sama ibu?	126
S: Berantem banyak sih, ga mungkin lah ya namanya keluarga ga berantem. Kalo sama mama saya dia suka dimarahinya kalo mama udah ngomong kata yang depannya ada “jangan” trus dia malah ngelakuin “kamu tuh udah dikasih tau jangan-jangan udah dikasih tau juga”. Dia tuh anaknya iseng, makin dilarang makin dilakuin. Kalo sama ayah saya, karena ayah saya lumayan keras sih ya, biasanya beratemnya gara-gara boong. Ayah saya paling ga suka boong, jadi kalo dia nge-boong ketauan boong dia dimarahin, trus kalo ayah saya lebih keras ke akademik sih, kaya emang kita semua tuh dituntun kaya harus bisa. Pendidikan ayah dan ibu saya-kan cuman sampe SMA kan. Ayah saya punya ambisi banget untuk anak-anaknya lebih sukses dari pada dia, harus sampe kuliah, kuliahnya juga harus bener dan sebagainya. Trus adek saya dari SD juga udah nih targetnya harus gini-gini. Kita semua tuh pasti dikasih target dari SD ke SMP, dari SMP ke SMA gini gini gini, jadi selalu dikasih target, target, dan target. Jadi berantem pernah dia sampe nangis, tapi saya lupa kenapa ( <i>observasi: memalingkan mata melihat ke samping</i> ), oh dia disuruh makan trus dia ga mau makan, dia kan anaknya lumayan cengengkan sama kaya saya,	127
	128
	129
	130
	131
	132
	133
	134
	135
	136
	137
	138
	139
	140
	141
	142
	143
	144



jadi kaya dia nangis tuh padahal di suruh makan doang ( <i>observasi: sambil tersenyum</i> ).	145
	146
P: Trus gimana reaksi subjek pas lagi bermasalah sama orang?	147
S: Nangis. Dia anaknya lumayan emosian juga kan anaknya, jadi dia	148
tuh pasti nangis, kalo situasinya lagi di rumah dia biasanya langsung	149
ke kamar kabur pokoknya, kalo situasinya di luar dia ga mau ini ga	150
mau itu, ditawarin apapun ga mau, kaya ngambeklah gitu.	151
P: Gimana cara dia menghadapinya?	152
S: Ga tau ya kalo nangis tuh gimana, tapi kalo dia tau dia salah nanti	153
dia minta maaf gitu.	154
P: Boleh ceritain ga aktivitas untuk akademiknya?	155
S: Dia akademiknya les doang sih, dari kelas dua kemarin kelas 8 ini	156
dia udah les ini trus kelas sembilan ini nyambung lagi les bimbel gitu.	157
P: Gimana prestasi adeknya di sekolah?	158
S: Menurut saya sih bagus, tapi menurut ayah saya sih biasa aja.	159
P: Adeknya rangking berapa di kelas?	160
S: Kalo kelas satu tuh rangking satu-satu kalo kelas duanyanya	161
rangking tiga-rangking tiga.	162
P: Gimana cara dia bisa dapet rangking?	163
S: Kalo dia tuh belajar. Dia anaknya sebenarnya cepet nangkep,	164
mungkin kebiasaan main <i>game</i> belajar otodidak juga ga masalah. Dia	165
tuh tipenya hampir sama sama saya, jadi kalo gurunya ga jelas atau	166
gurunya ga ngasih penjelasan yang jelas atau cuman ngasih soal latihan	167
aja tanpa ngejelasin, nah dia kesulitan disitu. Tapi kalo gurunya	168
ngejelsain dulu ini A ini B trus ngejelsain dulu sebelum ngasih soal dia	169
lebih cepet, makanya dia ngemaksimalinnya di les, kalo di sekolah	170
negerikan kita ga bisa ngarepin apa-apa ya, maksudnya kaya sekolah	171
negeri-kan ga bayar jadi gurunya asal-asalan gitu kan jadi makanya	172
selalu dibilanginnya ditempat lesnya dimaksimalinya.	173

P: Pernah liat adeknya lagi nge- <i>down</i> ga?	174
S: Emmmmmm, pernah sih. Pernah.	175
P: bisa ceritain lagi masalah apa?	176
S: Masalahnya biasanya kalo abis bagi rapot kaya kemaren itu tuh deg-	177
deg-an. Semua anak-anak sih kalo lagi bagiin rapot ded-deg-an nya	178
lebih parah gitu-kan, trus pas dia keluar dia cuman rangking tiga.	179
Biasanya kalo di keluarga saya tuh ada namanya kaya ditatar gitulah,	180
kalo abis dapet nilai yang ga baik gitu atau biasa-biasa aja gitu, ayah	181
saya langsung ajak ngobrol berdua gitu ditanyain “kenapa bisa kaya	182
gini? Kendalanya apa bisa sampe kaya gini?”. Biasanya nge- <i>down</i> -nya	183
pas lagi kaya gitu sih, dia panik dimarahin trus dia ngeliatin rapotnya	184
sama nilai-nilainya. Padahal menurut saya juara tiga itu masih bagus-	185
bagus aja. Ayah saya emang targetnya lebih dari itu jadi pengennya	186
nge-pacu adek saya buat lebih-lebih lagi.	187
P: Kalo di rumah yang lebih keras siapa? Dan ayah sama ibu tipe yang	188
gimana?	189
S: Ayah lebih keras, kalo ayah saya kerasnya dibagian akademik, kalo	190
missal hal lain kaya anaknya pengen ini pengen itu ya ga masalah, tapi	191
kalo udah berhubungan dengan pelajaran dan nilai udah dari dulu dulu	192
dulu dari kakak saya masih kecil tuh emang udah dididiknya ibaratnya	193
udah ga ada kesempatan kedua, misalnya kaya kita nih UN pas SD kalo	194
gagal ga bisa masuk SMP ini atau SMA yang diinginkan, jadi ga bisa	195
ngulang UN lagi kan, jadi ayah saya selalu yang preventif ya dari	196
sekarang kalo kamu ga dari sekarang ga kerja keras ya hasilnya nanti	197
dari kerja keras kita. Penyesalan bagi ayah saya tuh ga ada gunanya	198
gitu loh, kalo kitanya nangis “buat apa kamu nangis, ya justru	199
permasalahannya kemaren-kemarennya pas prosesnya, kalo sekarang	200
mah nangis ga ada gunanya, mending kamu nangisnya kamaren-	201
kemaren kamu belajar, kalo kamu nangisnya sekarang ngaoain udah	202

keluar hasilnya udah keluar nilainya, justru harus mikir ke depannya	203
gimana” ( <i>observasi: memerakutkan dengan tegas dan penekanan</i> ).	204
Kaya ya kerasnya disitu lebih ke akademik karena punya target.	205
P: Kalo ibu gimana?	206
S: Kalo ibu lebih bisa ngertiin, lebih bisa ngenetralisir ayah sih. Kalo	207
ibu tuh sering marah, tapi lebih ke hal-hal yang sepele kaya abis makan	208
ga ditaro piringnya, kaya abis pulang sekolah ga naro baju ga naro	209
sepatu, kalo hal-hal akademik sih ibu ga terlalu, emang ayah yang	210
keras di akademik.	211
P: Pernah ga liat adeknya nge-support dirinya sendiri?	212
S: Ga pernah liat sih.	213
P: Adek tipe yang gimana?	214
S: tertutup, lumayan tertutup. Sebenarnya kalo di ajak ngobrol bisa-	215
bisa aja di cari tahu, tapi dianya emang ga terlalu terbuka sama	216
siapaapun, ke ibu juga enga, yaudah diem-deiam aja kalo punya	217
masalah.	218
P: Biasanya masalah yang kaya gimana yang adeknya ga mau terbuka?	219
S: Ya itu masalah sama orang, trus kaya di sekolahnya kaya gimana.	220
Yaudah dia diem-diem aja, kadang dia juga suka di marahin kalo cerita	221
gitu mungkin itu juga sih yang bikin dia ga mau cerita.	222
P: Tapi pernah tau ga kalo adeknya suka dapet tindakan-tindakan	223
kurang mengenakan dari teman-temannya?	224
S: Kalo tau banget enga sih, tapi kalo di sekolah pasti adalah lah kaya	225
gitu-gitu, apalagi dia kan dari SDnya swasta trus ke negeri kan pasti	226
lingkungannya beda banget, adaptasinya beda, ya temen-temennya	227
bedag a kaya dulu pas di SD, makanya sempet nanya kaya “gimana	228
temen-temennya?” trus kaya suka taunya lebih ke kaya dia juga punya	229
temen ga terlalu banyak setau saya jadi ga terlalu tau masalah di	230
sekolahnya.	231

P: Adiknya juga ga pernah cerita ke kakaknya tentang apa yang dia rasain?	232
	233
S: Iya. Dianya ga mau cerita trus saya juga terlalu lelah untuk menanya-nanyakan hahaha ( <i>observasi: tertawa</i> ). Kalo kaya gitu kan	234
perlu berdua, tapi di rumah kan ada mama papa kan jadi kalo ada mama	235
papa dia ga mau terbuka kan, kadang nyari <i>timing</i> buat berduanya	236
susah sih.	237
	238
P: Potensi adeknya apa aja?	239
S: Potensinya dia cepet nangkepsih anaknya, trus kaya lebih suka hal-	240
hal yang berbau teknologi, dan dia anaknya males olahraga jadi dia	241
potensinya lebih ke teknologi, kalo saya sih litanya lebih ke teknologi.	242
Oh sama dia suka gambar, tapi ga tau dia sekarang masih suka gambar	243
apa engga, tapi dari SD dia suka banget sama gambar, mungkin	244
meluapkan imajinasi lewat gambar.	245
P: Pernah liat adeknya ngelakuin suatu keasalahan?	246
S: Banyak kalo kesalahan mah. Contohnya kalo bercandanya udah	247
keterlaluan, ga rapih apa-apa naroh sembarang, kalo di rumah hal-hal	248
kaya gitu sih, karena di rumah ga pake pembantu juga, jadi mama yang	249
beres-beres, ya paling kalo kesalahan di rumah itu, paling suka boong	250
main kemana bilanganya kemana.	251
P: Itu reaksi adeknya pas lagi ngelakuin kesalahan itu gimana?	252
S: Diem, fase terparahnya nangis. Paling diem, kalo dia emosi banget	253
ya lebih ke nangis sih kadang dia juga suka di lepas control	254
omongannya suka ga jelas suka teriak-teriak sendiri trus nangis.	255
P: <i>So far</i> itu aja yang mau ditanyain buat memperlengkap data.	256
Terimakasih bantuannya.	257
S: Sama-sama mba Diana. ( <i>observasi: tersenyum</i> ).	258

## Verbatim Wawancara Penelitian

### Subjek II (JS)

Pertemuan ke- : 1

Tempat wawancara : Diskusi kopi, Jakarta Selatan

Tanggal : Senin, 15 juli 2019.

Waktu : 11.50-12.44 WIB.

W.1.L.JS.DK. 15JULI2019

Transkrip Wawancara	Baris
P: Halo, pagii. Gimana kabarnya?	1
S: Alhamdulillah baik haha.	2
P: Syukurlah kalo baik haha. Hari ini seneng banget bisa ketemu untuk	3
mulai wawancara. Pertamanya saya akan jelaskan mengenai maksud	4
dan tujuan dari wawancara ini, bisa dilihat disini ada surat persetujuan	5
kesediaan menjadi responden dalam wawancara penelitian ini, bisa	6
dibaca terlebih dahulu, trus nanti kalau udah dan setuju dengan apa	7
yang dibaca, bisa langsung tanda tangan dibawah sini. Sudah setuju	8
dengan inisial nama yang diberikan?	9
S: Sudah. Sekarang tanggal berapa ya?	10
P: Tanggal 15. Apakah ada yang mau ditanyain dari surat persetujuan	11
ini?	12
S: Enga kok udah jelas. Oke sudah ditandatangani ya.	13
P: Oke kita mulai ya. Nah disini saya mau wawancara mengenai <i>self-</i>	14
<i>compassion</i> pada diri remaja korban perundungan. Sebelum itu, boleh	15
certain ga pengertian perundungan yang anda tau?	16
S: Yang menurut aku ya, perundungan itu kalau udah diejek, udah di	17
apanamanya, apa ya maksudnya, ya kaya dicemooh, diejek, disinidir,	18
semacam seperti itu, bisa secara langsung ataupun engga secara	19

Transkrip Wawancara	Baris
langsung kaya lewat sosmed, atau <i>chat</i> , atau gimanapun itukan	20
macem-macem ya.	21
P: Menurut kamu, orang yang dibilang terkena perundungan kalo	22
intensitasnya gimana?	23
S: Maksudnya si korbannya ya?	24
P: Iya korbannya.	25
S: Em... Kalo sekali dua kali sih belum terlalu ya, kaya bisa aja sekedar	26
<i>jokes</i> aja ngerti gak sih kaya bercanda antar teman gitu. Kita kan sama	27
temen suka kaya ada bercandaan “yaelaahh elo bajunya noraknya	28
banget sih” gitu-gitu kalau sesekali mah wajar tapi kaya intensitasnya	29
udah berkali-berkali tiap hari, tiap minggu atau tiap bulan dan	30
berkepanjangan ya menurut aku sendiri sih udah masuk ke	31
perundungan.	32
P: Iya bener banget apa yang udah kamu bilang, pengertian	33
perundungan itu persis seperti apa yang kamu udah jabarin, ditambah	34
bisa jadi tindakan perundungan itu bisa secara fisik kaya mendorong	35
maupun secara verbal dan sekarang malah ada sekarang <i>cyberbullying</i>	36
yang merupakan tindakan mengintimidasi seseorang dalam intensitas	37
yang sering atau yang berkali-kali. Nah pengertian perundungan kita	38
udah sama sekarang, nah misalkan kamu..	39
S: Pake gue lo aja juga ga masalah.	40
P: Oke, kalo misalnya lo punya kenangan atau ingatan kejadian-	41
kejadian dimana perilaku tersebut pernah lo alami nih udah sering	42
banget nih, lo bisa <i>share</i> pengalaman itu ke gue. Oke?	43
S: Oke.	44
P:Seperti yang udah dibaca di <i>informed consents</i> , ini kerahasiaannya	45
terjamin, jadi jangan pernah takut untuk <i>share</i> pengalaman itu. Jangan	46
merasa tindakan perundungan ini bikin lo malu untuk <i>share</i> itu. Jadi	47

Transkrip Wawancara	Baris
apapun itu, besar atau kecilnya tindakan perundungan itu bisa langsung	48
<i>share</i> aja.	49
S: Oke.	50
P: Kita pertama masuk bagian pertama dulu yaa. Lo pernah ngerasa di-	51
<i>bully</i> pada tahun ajaran baru-baru atau semester-semester ini?	52
S: Baru-baru ini ada di media sosial, biasanya orang-orang pake <i>fake</i>	53
<i>account</i> , ya biasalah yang julid-julid gitu. <i>I mean</i> ga sering-sering	54
banget tapi yang pasti setiap gue <i>upload story</i> kaya keluar malem, ada	55
yang komen kaya “kok lo ga kuliah sih” intinya kaya cuman iseng-	56
iseng aja komennya. Pertamanya rishi tapi lama kelamaan kaya	57
yaudalah..	58
P: Jadi sering banget dapetinya?	59
S: Iya sering banget, dikarenakan <i>DM</i> masuknyakan <i>request</i> kek jarang	60
ngecek <i>DM</i> kecuali kalo lagi bikin <i>question</i> otomatis masuk <i>DM</i>	61
<i>request</i> -kan, makanya kaya pas lagi ngecek, mikir nih orang-orang	62
kaya ga ada capenya banget ( <i>observasi: mengekspresikan</i>	63
<i>kesedihannya saat mengingat isi konten komentar-komentar yang</i>	64
<i>dilontarkan di social media</i> )	65
P: Itu kalo di <i>DM</i> seberapa sering?	66
S: Sering banget.	67
P: Hampir setiap hari?	68
S: Kalo hampir setiap hari sih engga, cuman pasti ( <i>observasi:</i>	69
<i>mengatakan dengan tegas dan penuh tekanan</i> ) pasti ada.	70
P: Biasanya selain di <i>online</i> , adalagikah tempat suka terjadinya	71
perundungan?	72
S: Kejadian dulu di kampus ada, banyak tempatnya di kelaslah, di <i>hall</i> ,	73
atau <i>hallway</i> itu apasih bahasa indonya? Oh lobby, iya di lobby.	74
P: Itu biasanya pas kapan?	75

Transkrip Wawancara	Baris
S: Dulu pas masalahnya masih panas-panasnya, pas lagi jam	76
pergantian kelas, atau pas pulang, atau pas lagi ga ada dosen, atau	77
istirahat.	78
P: Kalo di media sosial lo dapetannya dimana aja?	79
S: Oh di Instagram aja, karenakan aktifnya di Instagram.	80
P: Boleh coba certain ga dari awal banget kejadiannya?	81
S: Jadi pas awal itu, kaya seperti yang pernah kita bicarain. Jadi	82
awalnya ga mau nemenin seseorang ini, nah orang ini bikin apa ya	83
maksudnya tuh kaya ga suka lah, trus dia ngontak semua temen-temen	84
gue, dia intinya ngejelek-jelekin gue, trus pokoknya sampe bikin	85
banyak temen-temen gue ninggalin gue. Akhirnya dari situ mulai	86
mereka ngata-ngatain gue di <i>instastory</i> , <i>ngetag-ngetag</i> -in gue pas bikin	87
<i>live</i> Instagram segala macem. Trus di- <i>chat</i> , ya lo tau kan gue rada	88
feminim haha, mereka bilang “ah lo banci, gini-gini kayak ngapain sih	89
lo masih hidup” sampe nyumpah-nyumpahin gue mati. Pas sehari dau	90
hari kan lo masih <i>neg-down</i> banget kan, kaya bener-bener parah. Gue	91
sampe seminggu ga keluar kamar, ga makan, minum aja pas gue udah	92
seret banget baru minum, tapi disitu ada juga yang peduli kaya ND	93
gitu-gitu. Nah gue mikirnya udah sakit nih di dalem, kenapa ga	94
sekalian gue sakitin luarnya gue kaya <i>cutting</i> . Seminggu itu gue bener-	95
bener <i>drop</i> , trus nyokap datanglah dikosan, bawa gue ke rumah sakit.	96
Akhirnya mulai darisitu gue mulai <i>open</i> sama nyokap cerita ada apa	97
segala macem. Soalnya dari yang sebeumnya, gue ga terlalu sering	98
<i>sharing</i> sama orangtua, soalnya menurut gue, orangtua udah punya apa	99
ya namanya, kaya beban tersendiri gitu, trus kalo gue cerita, gue ga mu	100
nambah beban gitu. Akhirnya setelah dari sosmed, di- <i>chat</i> itu bener-	111
bener berlangsung selama hampir enam bulan terus berlangsung kaya	112
	113



Transkrip Wawancara	Baris
gitu, even gue udah coba buat <i>recovery</i> kaya gue ikut grup konseling	114
segala macem gitu.	115
P: Jadi kebanyakan verbal ya?	
S: Iya, kalo fisik sih enga.	116
P: Verbalnya selain itu ada lagi?	117
S: Ada, pas di kampus. Dia ngolok-ngolok, ngata-ngatain sama ngejek	118
kaya “halahh banci..” gitu loh.	119
P: Trus lo gimana sama mereka?	120
S: Setelah enam bulan sampe setahun udah mulai biasa aja, udah ga	121
pernah nanggepin mereka, karena menurut gue <i>as long as</i> gue ga	122
pernah nanggepin mereka, mereka juga bakal cape sendiri ngatain gue.	123
Cuman setelah setahun itu, tetap masih ada aja, kaya gue masih <i>update</i>	124
foto apa, trus dikomen apa gitu, bahkan sekarangkan gue tatoan,	125
mereka komen kaya “yaelah sibanci sekarang jadi tato-an, elah gaya	126
banget”. Gue kaya yaudalah, <i>even</i> mereka tuh kaya pake <i>fake account</i> -	127
kan, jadi gue udah <i>feeling</i> pasti nih orang ini. Sampe pernah gue udah	128
ga <i>follow-follow</i> -an sama semuanya, satu orang nih sumber	129
masalahnya nge-view <i>strory</i> gue pake <i>account</i> aslinya, berarti selama	130
ini yang pake <i>fake account</i> tuh dia, karena udah gue <i>block</i> -kan	131
semuanya. Setelah dua tahun, ada beberapa orang ngontak gue, kaya	132
minta maaf, harusnya mereka ga dengerin si orang ini, harusnya	133
mereka tetep <i>support</i> gue karena kita udah temen lama. Ya lo bayangin	134
aja dua tahun <i>lost contact</i> , sekarang gue kaya mikir, mungkin untuk	135
temenan lagi <i>it's okay</i> tapi kalo untuk <i>sharing</i> masalah gue udah ga	136
bisa lagi gitu.	137
P: Berarti lo sadar lo diomongin dari belakang juga?	138
S: <i>Yeah, i know.</i> hahaha	139
P: Gimana sama intensitasnya?	140

Transkrip Wawancara	Baris
S: Intensitasnya tinggi banget. Pas masih setahun awal itu parah banget.	141
	142
P: Itu pas masih semester berapa?	143
S: Itu pas semester empat ke lima.	144
P: Itu pelakunya siapa? Ga perlu sebutin nama, cuman kaya dia itu siapa?	145
	146
S: Itu temen kampus sih. Temen deket banget di kampus. Kalo yang si sumber masalah ini, dia emang temen gue dari pas gue masih SD udah temenan, trus rumah kita deketan, trus karena kita akhirnya sama-sama kuliah di Jakarta, jadi intensi ketemunya sering banget kan, karena kan awal-awal masih belum punya temen nih pas masih awal-awal masuk kuliah kan masih binggung juga kan, trus, kaya dia ngekontak temen deket gue di kampus.	147
	148
	149
	150
	151
	152
	153
P: Jadi si sumber masalah ini temen kampus lo?	154
S: Bukan temen kampus sih, tapi kan dia termakan omongan si dia kan trus dia ikut-ikutan nge- <i>bully</i> -nya parah juga kan.	155
	156
P: Jadi yang lo certain si biang keroknya ini orang luar?	157
S: Iya orang luar bukan temen kampus.	158
P: Itu dia yang bikin masalah umurnya lebih tua dari lo?	159
S: Enga, kita seumuran.	160
P: Dia lebih punya banyak temen?	161
S: Enga juga sih, temen-temen dia ya temen-temen gue semua. Satu <i>inner circle</i> lah ya.	162
	163
P: Seberapa besar dampaknya buat lo?	164
S: Sering sih buat gue sakit, dan itu mengganggu aktivitas dan waktu gue. Gue merasa <i>worthless</i> , <i>unimportant</i> , akhirnya ga betah buat ngelakuin apa-apa, gue mikir yaudah bodo amat ga ada yang mau temenan sama gue, <i>even</i> gue sempet mikir <i>i want to kill my self once</i> ,	165
	166
	167
	168

Transkrip Wawancara	Baris
yaudah, cuman akhirnya pas gue ikut konseling dan psikiater, <i>it gets better</i> seiring berjalannya waktu.	169 170
P: Itu buat lo bener-bener jadi males pergi ke kampus?	171
S: Pas awal-awal, gue kalo ga ada dosen gue ga akan mau masuk.	172
Bener-bener yang absen tuh kaya gue kan jarang banget absen kan	173
cuman buat bolos-bolosan main sama temenkan, kalo sekarang kaya	174
bener-bener memanfaatkan absen. Kalo gue ga presentasi gue bener-	175
bener ga masuk. Cuman untuk yang males-males sih enga, cuman	176
untuk ngehindarin ketemu orang-orang itu aja.	177
P: Lo tau alasan kenapa mereka nge-bully lo? Menurut pendapat lo	178
gimana?	179
S: Kalau dibilang tau sih tau, tapi gue mikir sampe sekarang masih ga	180
logis gitu loh, kaya cuman gara-gara kesalahan kecil trus akhirnya kaya	181
gini. Sampe satu orang ini ngajak semua temen-temen gue buat	182
ngejauhin gue. Gue kan udah cerita diawal kan, gue ga mau nemenin	183
orang ini buat ngelabrak orang, negrtikan? Ni orang tuh udah ngerasa	184
gue deket banget sama dia, bahkan deket juga sama keluarganya, kaya	185
dia udah merasa memiliki gue gitu loh, jadi kaya dia kemana gue harus	186
ikut, dan disitu gue kaya cuman gamau nemenin dia karena kaya gue	187
cape, <i>i mean</i> manusiakan punya capenya juga-kan, karena tiap hari gue	188
kan nemenin dia keluar kesana kemari, <i>even</i> ditugaspun sambil main	189
sama dia. Sese kali bisalah gue nolak buat ga ikut. Udah dari situ doang.	190
Masalahnya tuh sepele, sampe akhirnya orang ini kaya mengkait-	191
kaitkan permasalahan gue sama yang lainnya gituloh, missal kaya lo	192
pernah dong lo <i>sharing</i> kaya misalkan nanya. Kaya gini, lo misalnya	193
punya temen namanya Doni sama Dono, lo bilang ke Doni kalo si	194
Dono sama pacarnya tuh gini-gini tau, kaya <i>sharing</i> kaya gimana gitu-	195
gitu. Intinya kaya dia bilang ke Dono kalo si Diana misalnya	196

Transkrip Wawancara	Baris
ngomongin lo. Dari situ aja udah keliatan dia ngadu domba. Dia yang	197
coba bikin konteks obrolan sama gue, ya lo kalo ditanya pasti jawab	198
dong? Nah konteksnya bukan buat ngomongin orang. <i>I mean</i> kaya hal-	199
hal sepele gitu.	200
P: Pernah ga lo di <i>bully</i> secara fisik?	201
S: Secara <i>fisikly</i> , lo tau lah ya dandanan gue gimana ( <i>observasi: sambil</i>	202
<i>tertawa kecil</i> ), <i>i mean</i> gue kadang-kadang make sepatu yang ga cowo	203
banget, kadang gue <i>make-up</i> -an juga kan, kalo dari gitu sih pernah	204
dapetin, tapi bukan dari temen-temen kampus sih, itu lebih di sosmed	205
sih.	206
P: Kalo di dunia nyata?	207
S: Pernah!! Ini kejadiannya baru-baru banget sih. Kaya gue ma uke	208
salah satu <i>club</i> di Tendean, jadi pas gue nunggu ngantri, ada bule gitu	209
kaya ngomong ke cewenya blablabla segala macem. Waktu itu rambut	210
gue kan panjang trus gue kuncirlah ke belakang, dia narik rambut gue	211
ke belakang gitu, bener-bener narik, trus sambil ngata-ngatain gue gitu	212
akhirnya ya... ( <i>observasi: menghela nafas, dan mengekspresikan</i>	213
<i>kesedihannya</i> ) ya ngatain gue dengan segala sumpah serapahnya bule	214
gitu pake bahasa inggris secara reflek gue gampar dong dia, trus dia	215
malah ketawa-ketawa. <i>I mean</i> kaya apa banget gitu dia, cuman gara-	216
gara gue <i>make-up</i> , guepun <i>make-up</i> ga yang parah-parah banget,	217
cuman pake <i>foundation</i> sama <i>highlighter</i> doang.	218
P: Tapi itu sering terjadi sama lo?	219
S: Itu kejadian sempet terjadi beberapa kali sih. Selain yang bule itu,	220
kan masuknya fisik ya baru sekali. Cuman kalo misalnya gue dateng	221
ke <i>club</i> atau cafe gitu <i>even</i> café atau <i>club</i> -nya itu lo gak oleh masuk,	222
karena penampilan lo ga masuk ke <i>rules</i> , kaya <i>your outfit out of the</i>	223
<i>rules</i> dia suka bilang gitu. Gue kan suka pake <i>ankle boots</i> -kan. Trus	224

Transkrip Wawancara	Baris
mereka sampe bilang “kalo mau masuk sini tuh cowo tuh harus pake	225
<i>sneakers</i> , kalo cewe tuh pake <i>high heels</i> , atau <i>ankle boot</i> , tapi bahkan	226
ada cewe yang pake <i>sneakers</i> boleh masuk, trus disitu lo merasa kesel	227
dong, lo ga boleh kaya gitu dong, itu namanya <i>double standard</i> . Gue	228
disitu kaya yaudalah, gue kaya <i>let go</i> aja males cari masalah juga kan.	229
Sampe akhirnya gue <i>complain</i> sama <i>company</i> -nya, sampe <i>company</i> -	230
nya minta maaf langsung.	231
P: Jadi lo berusaha buat ngelindungi diri lo?	232
S: Iya jatohnya sih <i>reflect</i> ya tapi emang gue buat <i>defens</i> -kan.	233
P: Apa lagi yang lo lakuin pas dapet perlakuan kaya gitu?	234
S: kalo kaya di <i>mall</i> misalkan atau dimana gitu diliatin sinis, yaudah	235
gue biasa aja. Sekali-dua kali gue biasa aja, cuman terkadang kalo	236
<i>mood</i> gue lagi jelek, gue sampe samperin. Kaya pernah waktu itu, ada	237
anak kecil di <i>event</i> anjing gitu kan gue punya anjing, kaya gue lagi	238
gendong-gendong anjing gue dan gue pake <i>heels</i> gitu, ada anak	239
nenggok, trus gue samperin ibunya bilang “bu, tolong anaknya diajarin	240
sopan santun”. Terkadang <i>mood</i> lu kan <i>down</i> juga ka, ga selalu lo	241
<i>happy</i> yang selalu <i>let it go</i> , cuman kalo lagi <i>mood</i> jelek-kan kadang	242
kesel juga.	243
P: Kalo tadi lebih banyak terjadi di luar ya?	244
S: Iya di luar.	245
P: Nah sekarang boleh cerita ga kalo di bidang pendidikan gimana?	246
Kaya yang pernah lo <i>sharing</i> ke gue waktu itu.	247
S: Nah kalo lebih ke pendidikan itu, pas lagi ujian gitu kan. Pasti	248
pernah dong ngerasain, ditanyain kaya “liat dong nomor segini-segini”	249
kaya gue ga mau ngasih gitu. Gue udah belajar semaleman atau bahkan	250
berminggu-minggu sebelumnya, udah cape-cape ngafalin, trus lo	251
dengan seenaknya tinggal nanya aja, dan gue ngasih jawabannya. Kalo	252

Transkrip Wawancara	Baris
menurut gue kaya ga banget sih, kaya lo udah berjuang kenapa lo harus	253
<i>sharing</i> sama orang. Kalo menurut gue kalo pendidikan itu lebih ke	254
pencapaian lo aja gitu lebih personal. Ibarat kaya orang lain kan ga	255
bakal ngebantu lo, kecuali minta <i>sharing</i> catetan, itu gue masih ngasih,	256
kalo nyontek jawaban sih enga, gue ga ngasih.	257
P:Trus gimana reaksi mereka?	258
S: pas awal-awal mereka ngatain kaya “anjir pelit banget sih gini gini	259
gini...” gituloh kaya dikatain pelit “pelit banget lo ga mau bagi-bagi”.	260
Gue kadang biasaaja, jadi gue langsung bikin perlindungan kaya bilang	261
“oh gue belum nih, belum selesai” gue bilang gitu dan kalo giru gue	262
selalu keluar terakhir, atau sengaja duduk dipaling depan biar ga	263
ditanya.	264
P: trus reaksi mereka kaya gimana lagi?	265
S: Ya paling mereka ngomongin dibelakang kaya gitu, cuman gue pasti	266
tau kan, gue kaya ada aja yang suka ngasih tau.	267
P: Pernah ga sampe ada dosen yang tau yang secara akademik?	268
S: Pernah. Yaudah dia bilang legowo aja ga usah ditanggepin.	269
P:Menurut lo tindakan beliau udah bagus belum?	270
S: Belum ya, karena-kan mungkin umurnya dia masih muda, jadi	271
kadang masih suka berpihak sama satu pihak yang menurut gue.	272
P: Tapi orangtua tau?	273
S: Tau. Nyokap tau karena gue kan deket sama nyokap, karena nyokap	274
sama bokap kan udah <i>divorce</i> -kan.	275
P: kalau sama bokap gimana?	276
S: Enga. Gue ga pernah cerita apapun sama bokap karena <i>basic</i> bokap	277
kan militer, ya <i>you know lah</i> bokap tuh <i>strick</i> banget. Lo cowo ya lo	278
gab oleh pake <i>make-up</i> . Intinya ya lo cowo, ya harus cowo banget.	279
P: Pernah dapetin perundungan dari keluarga?	280

Transkrip Wawancara	Baris
S: Enga sih, kalo keluarga lebih ke <i>support</i> .	281
P: Kalo perundungan di sekolah, jadi masalah buat performa lo ga dalam bidang akademik?	282 283
S: Kalo menurut gue.. Eh tunggu bentar ya ( <i>observasi: sambil mengangkat panggilan telfon</i> ). Kalo menurut gue sih jadi sumber masalah ya, karena semua orang-kan cara prosesnya beda-beda ya, kalo gue sendiri, gue merasa kaya kasarnya gue lebih yang ke bodo amat-an, apalagi gue udah ikut terapi juga kan, udah ke psikiater juga segala macem, <i>meditation</i> juga, jadi gue merasa kaya kalo idup mikirin orang lain, kapan nemu bahagiannya. Mungkin untuk beberapa orang yang ga bisa memproses itu dengan baik, ya itu akan jadi masalah.	284 285 286 287 288 289 290 291
P: Lo pernah ga liat orang lain mengalami perundungan juga?	292
S: Pernah, pas ikut grup konseling itu. Kita <i>sharing</i> masing-masing masalahkan, bahkan ada yang lebih parah dari gue ternyata. Dia kan sekolahnya kaya <i>boarding school</i> , dia bahkan sampe dipukulin pokoknya parah banget gitu loh.	293 294 295 296
P: Kalo secara langsung pernah?	297
S: Kalo di film pernah hahaha ( <i>observasi: sambil tertawa</i> )	298
P: Kalo lo sendiri, pernah ga ngelakuin itu ke orang lain?	299
S: Emmmm... Paling gue julid-julid di akun gossip gitu ya. Kaya misalkan artis siapa yang nyebelin kalo sekarang kan Lucinta Luna kan nah komen-komen “yaelah kaya blablabla”. Ga ngejahatin sih cuman ngetawain aja “hahahahhaa goblok banget deh” ga kaya yang lebih nyakitin tapi ga tau deh dia tersakiti apa engga. <i>I mean</i> kan di aartis bnayak juga kan yang komen.	230 231 232 233 234 235
P: Seberapa sering?	236
S: Ga sering sih, tapi pernah beberapa kali.	237
P: Lebih dari dua kali?	238

Transkrip Wawancara	Baris
S: Iya.	239
P: Kalo ke orang lain?	240
S: Kalo ke orang lain sih enga ya, karena gue juga mikir gue aja diginin sama orang lain, masa gue gituin orang lain.	241 242
P: Kalo alasan lu nge- <i>bully</i> Lucinta Luna kenapa?	243
S: Karena kelakuan dia aja sih. Nyebelin, aneh.	244
P: Mau nanya pendapat lo aja, menurut lo seberapa setuju lo dengan pernyataan “kebanyakan orang minta di- <i>bully</i> ?”	245 246
S: Setuju banget. Kadang-kadang banyak orang minta di- <i>bully</i> untuk biar diperhatiin gitu.	247 248
P: Kalo pandangan lo perundungan di remaja gimana?	249
S: Menurut gue ngerusak psikis banget sih, karena masa remaja-kan masa transisi banget dari anak-anak menuju dewasa.	250 251
P: Lu suka ga sama para pelaku perundungan?	252
S: Enga. Karena si pelaku buat korban takut, karena biasanya mereka mainnya keroyokan.	253 254
P: Gimana perasaan lo terhadap korban perundungan lainnya?	255
S: Ikut ngerasain apa yang mereka rasain. Soalnya mereka suka <i>sharing</i> banyak pengalaman sama gue tentang kasus perundungan mereka. Gue juga sempet jadi <i>speaker</i> juga ke sekolah tentang perundungan dan <i>mental health</i> .	256 257 258 259
P: Menurut lo gimana harusnya dosen-dosen menanggapi kasus perundungan?	260 261
S: Iya harusnya mereka khawatir.	262
P: Selain sama temen, lo pernah dapet perlakuan perundungan lain di kampus?	263 264
S: Pernah, sama senior. Pas masih awal-awal masuk tuh pas ospek, tapi terus berlanjut sampe setelah selesai ospek juga.	265 266



Transkrip Wawancara	Baris
P: Gimana cara mereka nge- <i>bully</i> lo?	267
S: Kaya sering di sinisin, lebih dari satu semester.	268
P: Oke sekarang gue sedikit membahas tentang keluarga ya. Lo kalo di rumah komunikasi pakai bahasa apa?	269 270
S: Pake Bahasa Indonesia.	271
P: Lo dari suku apa?	272
S: Sunda, kadang-kadang diselipin juga bahasa sundanya. Sekarang jarang ketemu keluarga-kan, karena lagi kuliah juga jadi jarang pulang.	273 274
P: Trus gimana hubungan lo sama nyokap atau bokap?	275
S: Sama mereka berdua baik hubungannya. Kalo ke bokap kan dia sakit, jadi gue telfon tanya udah makan belum, udah minum obatnya belum. Sebenci-bencinya gue sama bokap yaudah gue tetep masih jaga komunikasi, karena kan kalo ga ada bokap, gue juga ada, dan lo ga bisa milih kan siapa yang bakal jadi bokap lo.	276 277 278 279 280
P: kalo boleh tau kapan nyokap sama bokap pisah?	281
S: kalo ga salah sekitar pas gue SMP.	282
P: Kalo pulang ke rumah, pulangnyanya ke rumah bokap atau nyokap?	283
S: Nyokap sih, tapi rumah bokap tuh deket, jadi ya pulang kalo pulang sama aja kaya pulang ke rumah orangtua.	284 285
P: Oh iya gue ke skip buat nanyain, IPK lo berapa? tanpa itungan skripsi	286 287
S: Emmm.. sekitar 3.6	288
P: Kebanyakan nilai lu A atau B ya?	289
S: Iya.	290
P: Oh okedeh, untuk hari ini, cukup sampai disini dulu yaa. Makasih atas bantaunya. Sampe ketemu lagi di wawancara kedua ya.	291 292
S: Iya sama-sama. Okedeh.	

## Verbatim Wawancara Penelitian

### Subjek II (JS)

Pertemuan ke- : 2

Tempat wawancara : Diskusi kopi, Jakarta Selatan

Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019.

Waktu : 10.15-10.55 WIB.

W.2.L.JS.DK. 18JULI2019

Transkrip	Baris
P: Oke, ketemu lagi sama gue untuk wawancara kedua. <i>Thank you</i> atas waktunya.	1
	2
S: Terpaksa sih. Hahaha <i>just kidding</i> . ( <i>observasi:tertawa</i> ).	3
P: Kemaren pas ketemuan pertama sempet cerita, misalkan elo pernah ngerasain di- <i>bully</i> secara fisik di <i>club</i> , terus sama temen-temen dijauhin, lo pernah digosipin ga bener sampe lo di- <i>bully</i> secara media sosial dan itu berlangsung berkali-kali.	4
	5
	6
	7
S: Sampai sekarang malah kalau media sosial.	8
P: Bahkan sampe sekarang lu masih kuliah, di dunia akademik lo juga dapat hal yang serupa kaya gitu dimana lo pernah cerita kalau banyak yang minta jawaban lo tapi ga lo kasih dan lo dijauhin. Nah, boleh tolong ceritain ga yang tentang akademik gimana?	9
	10
	11
	12
S: Ga dijauhin sih sebenarnya, tapi orang-orang liatin sinis gitu loh, cuman pada akhirnya <i>it's going</i> aja, cuman <i>feeling</i> aja orang kaya ngomongin. Kebanyakan sih ngomongin di belakang, daripada ngekonfron di depan.	13
	14
	15
	16
P: Berarti digosipin dari belakang ya?	17
S: Iya, cuman namanya juga gosip. Tembok itu kan tipis, terus kan semua orang bakal denger dan tau.	18
	19

Transkrip	Baris
P: Terus ekspresi-ekspresi wajah mereka gimana?	20
S: Gimana sih? Kaya orang liatin “Ih, apa banget sih nih orang.”	21
Gituloh. ( <i>Observasi: sambil memeragakan wajah sinis.</i> )	22
P: Kita bahas satu persatu dulu. Pas perundungan secara media sosial	23
dulu, pas lo ngalamin hal-hal itu dari awal, apa yang lo katakan sama	24
diri lo?	25
S: Ya, sebenarnya kaya tipikal orang di-bully aja sih, <i>you feels like</i> ini	26
loh <i>you're worthless, unwanted</i> , kaya lo sesalah apa sih sampe lu harus	27
diginin sama orang, kaya sedih aja sih sebenarnya.	28
P: Apa yang lo omongin sama diri lo sampai lo bisa bertahan?	29
S: Awal-awalnya sih ga langsung, kaya masih mikir nih orang kok bisa	30
ya sejahat ini. Gue bikin salah apa ya? Cuman akhirnya gue mikir lagi,	31
kaya gue deket sama nyokap kan, jadi gue cerita segala macem, yang	32
bikin kuat ya nyokap. Itu aja sih, karena nyokap suka <i>support</i> segala	33
macem. Itu yang bener-bener bikin kuat.	34
P: Pas kaya gitu, kata-kata apa yang bisa menyemangati dan	35
menguatkan lo?	36
S: Kalau gue sih intinya gimana pun caranya, gue harus banggain	37
nyokap.	38
P: Gimana pandangan lu, pas lu lagi di-bully?	39
S: Ya itu, balik lagi gue ngerasa <i>unwanted</i> , ga diinginkan, <i>worthless</i> ,	40
ngerasa ga berharga. Sehina ini apa gue? Wah, gila sih.	41
P: Gimana pandangan lo? Apa lo setuju sama pandangan mereka? Atau	42
lo punya pandangan lain?	43
S: Ya, sebenarnya kalau dibalikin lagi semua orang ga setuju sih kalau	44
kaya gitu, tapi jatohnya kaya intropeksi diri sih, kaya lo ga bisa nilai	45
diri lo sendiri juga, ya gue mikirnya “Oke, yaudahlah.” Penilaian orang	46
lain, gue jadiin motivasi aja. Gue sempet mikir, “Apa bener ya gue	47

Transkrip	Baris
kaya gini?” Pada akhirnya ujung-ujungnya yaudahlah jadiin kritikan positif aja. Gue berusaha buat ngeliat titik putih di kertas hitam, kaya yaudah berusaha liat sisi positifnya aja.	48 49 50
P: Gimana sikap lo, saat lo lagi ngalamin hal itu ke diri lo?	51
S: Sikap gue pas awal-awal kaya gue lebih nge- <i>blame</i> diri gue sendiri sih, nyalahin diri dan emang parahnya lagi, gue sempet cerita kan sama lo, yang gue ampe <i>cutting</i> di kaki dan ditangan gitu loh. Karena gue merasa misalkan kalau gue udah sakit di dalem, kenapa gue ga sekalian aja sakitin yang di luar. Ibaratnya kalau sakit di luar itu bakal sembuh, kalau di dalem itu kan <i>it's takes time to heal</i> .	52 53 54 55 56 57
P: Tapi seiring berjalannya waktu gimana proses lu bisa menyembuhkan rasa sakit itu?	58 59
S: Hmm, ( <i>observasi: berdeham</i> ) pas awalnya sih ga gampang, kalau dari awal <i>support</i> dari nyokap juga bahkan gue kan sempet <i>depress</i> banget waktu itu. Nyokap bilang kan, “Coba kamu ke psikiater.” Ikut segala macem, konsul, gue ikut grup konseling, gue juga <i>join</i> komunitas, <i>support grup</i> , akhirnya gue ikut <i>meditation</i> , obat-obatan, akhirnya kaya seiring berjalannya waktu mengarah untuk sembuh.	60 61 62 63 64 65
P: Pas lo udah selesai meditasi, berobat sama psikiater, bagaimana pandangan lo terhadap diri lo lagi?	66 67
S: Ya, setelah itu kalau sama nyokap pasti nyokap selalu dukung. Bener-bener <i>support</i> kan. Ibaratnya sejelek-jeleknya, nyokap bakal liat sisi terbaiknya karena itu kan darah daging lo. Kalau sama psikiater sih lebih ke pencerahan aja sih, bisa ngeliat pendapat orang lain tapi dari sisi professional. Kalau dari sahabat, temen deket gitu ga <i>judgeing</i> , “Lo kok kaya gini sih?” Ya untungnya, gue banyak yang <i>support</i> , jadi lo ga ngerasa sendirian beda halnya kalau lo ngga ada yang <i>support</i> .	68 69 70 71 72 73 74 75

Transkrip	Baris
P: Apa yang lo dapat ketika banyak pandangan-pandangan baru yang lo dapet pas ikut konseling?	76
S: Ya gue lebih berusaha untuk sayang sama diri gue sendiri sih, <i>take a good care of myself, loving myself</i> , lebih positif aja.	77
	78
P: Nah, gimana cara lo menyangi diri lo?	79
S: Gue biasanya abis bangun tidur pasti “ <i>Ngulet-ngulet</i> ” dulu terus dengerin lagu yang bikin <i>happy</i> segala macem terus mandi. Kalau mandi kan <i>shower-an</i> bisa mikir segala macem abis itu <i>pampering myself</i> , kaya maskeran pagi-pagi biar seger. Ya, intinya kaya <i>self-care</i> , itu aja. Terus kalau bisa gue harus selalu wangi biar <i>happy</i> .	80
	81
	82
	83
	84
P: Itu secara <i>physically</i> ya, kalau dari dalam diri lo sendiri gimana?	85
Gimana cara lo ngedukung diri lo sendiri? Terkhusus diri lo sendiri yang mengakui kalau lo masih sering mendapat perlakuan yang tidak mengenakan itu?	86
	87
	88
S: Kalau itu lebih ga pedulian aja sih, masuk kuping kanan keluar kuping kiri, kaya yaudahlah itukan orang lain, dia ga tau ceritanya. Ya, dia kan ga tau lo gimana, dan dalem-dalemnya lo gimana. Gue berusaha untuk bodo amatan aja sih, karena jatohnya kaya ada <i>quotes</i> yang bilang, “ <i>You’re mind control you’re body.</i> ” Kalau misalnya lo stress segala macem, lo bakal sakit. Jadi, gue berusaha lebih positif aja, lebih bodo amatan, karena yaudahlah pendapat orang lain ga bakal ngaruh ke hidup gue juga, dia juga gak bayari <i>bills</i> gue, ibaratnya ya gue hidup karena diri gue sendiri dan nyokap gue. Ya, yaudah lebih bodo amatan aja.	89
	90
	91
	92
	93
	94
	95
	96
	97
	98
P: Sekarang masih suka men- <i>judge</i> diri lo ga berharga?	99
S: Kalau sekarang engga sih (ga nge- <i>judge</i> diri sendiri), karena balik ke sifat bodo amat itu. Ini bener-bener <i>a big-push</i> , dengan gue bodo	100
	111
	112

Transkrip	Baris
amatan ini “wow” gue lebih bisa ngelakuin banyak hal, yaudah pendapat orang bodo amat gitu.	113 114
P: Pernah ga sih walaupun lo udah bodo amatan pendapat orang lain masuk ke dalam diri lo?	115 116
S: Hmm, kepikiran pasti pernah ya karena kan kadang <i>mood</i> kan <i>fake-account</i> gitu. Kalau <i>mood</i> udah jelek bikin memengaruhi semua. Kadang ya, jadi kepikiran. Cuman ya, kalau udah kaya gitu ya gue berusaha rileks aja sih. Gue udah bis amenghibur diri, kaya gue <i>me time</i> , kaya gue belanja, nonton, pijet, lebih ke pijet sih karena pijet tuh enak banget parah.	117 118 119 120 121 122
P: Jadi penilaian apa pun dari orang lain ga ngganggu lu lagi?	123
S: Udah nggak sih, kalau untuk sekarang. Ya karena gue, ga pernah mau nilai buruk tentang diri gue lagi.	124 125
P: Kenapa lo ga mau nilai diri lo buruk lagi?	126
S: Ya, karena itu bakal bisa memengaruhi diri lo sendiri. Kalau lo menilai diri lo buruk, ya hasilnya akan buruk. Jadi ya lebih ke posisif aja.	127 128 129
P: Terus gimana pandangan lo terhadap kasus perundungan ini?	130
S: Ya, sebenarnya buruk sih. Karena lo kan ga pernah tau, dalemnya seseorang gimana, terus apa yang terjadi di kehidupan dia, jadi setiap orang kan punya <i>going through different path</i> , jadi kan semua orang punya jalan hidupnya masing-masing, ya lo kan ga bakal tau dalemnya orang sesedih apa, sesusah apa, mungkin kalau gue sendiri kalau di luar keliatannya <i>happy-happy</i> aja, tapi kan lo ga dalemnya masalah yang dihadapin orang itu gimana.	131 132 133 134 135 136 137
P: Menurut lo perundungan ini bagian dari proses kehidupan ga sih?	138
S: Iya, sih. Kalau hidup lo lancar-lancar aja, kaya lo ga ada pelajaran. Jatohnya kaya pelajaran hidup sih. Oke kalau gue diginin sama orang,	139 140

Transkrip	Baris
gue lebih berusaha berbuat baik lagi sama orang, walaupun belum	141
tentu orang lain berbuat baik sama lo. Intinya gue percaya banget	142
karma sih. Karma baik dibales karma baik, karma buruk dibales	143
dengan buruk juga. <i>As long you good to people</i> , pasti akan ada	144
kebaikan yang mengikuti lo.	145
P: Lo pernah liat korban perundungan lainnya ga?	146
S: Banyak sih, kalau di sosmed lebih kepapar lagi. Kaya, misalnya	147
kemaren Audrey, geng Nero gitu, itu udah parah banget fisiknya, ya	148
pernah tapi ga secara langsung, lebih ke media aja.	149
P: Gimana pandangan lo sama korban perundungan lainnya?	150
S: Ya, kasian sih, cuman ya kadang ya kita kan ga tau juga	151
penyebabnya apa, apa orangnya yang nyebelin ya karena kan <i>their</i>	152
<i>have unhide story</i> . Jadi kan kita ga bisa langsung nyalahin salah satu	153
pihak aja sih.	154
P: Gimana pandangan lo, sama permasalahan korban perundungan	155
lain?	156
S: Ya, pandangan gue ya. Kalau gue sih, gue berharap nih orang bisa	157
<i>taking a good care of the them self</i> , gitu. Kalau bisa orang ini, lebih	158
menilai diri mereka dengan positif, karena kan, ya gimana ya kan gue	159
ga mau ngurusin masalah orang lain karena urusan diri sendiri aja udah	160
repot ngapain ngurusin orang.	161
P: Tapi lo ngerasa banyak orang lain yang ngerasa sama kaya lo karena	162
kasus perundungan ini?	163
S: Banyak banget pasti.	164
P: Boleh cerita ga gimana prosesnya dari awal lo ga mau keluar kosan	165
sampai sekarang lo justru punya <i>support system</i> yang baru, gimana	166
prosesnya bisa sampai situ?	167
	168

Transkrip	Baris
S: Ga boleh, hahaha ( <i>Observasi: tertawa</i> ). Sebenarnya sih, balik lagi	169
karena gue mikirin nyokap, karena bener-bener <i>your mom, your</i>	170
<i>everything, your mom it's your hero</i> . Akhirnya itu bener-bener bikin <i>a</i>	171
<i>big push, support system</i> yang paling utama, ya nyokap. Karena gue	172
mikirin nyokap gue, gue ga mau bikin nyokap gue kecewa, dengan	
malah gue sedih-sedihan. Kalau misalkan nyokap gue mikirnya, anak	173
gue ga bersemangat banget kasian nyokap kan dia udah men- <i>support</i>	174
secara <i>emotionally</i> dan secara materi secara macem. Ibaratnya gue	175
mikirin nyokap gue banget.	176
P: Dulu pas lo ga mau keluar kosan, sampe lo ga mau makan, minum,	177
ga mau ketemu siapa-siapa, itu berapa lama?	178
S: Seminggu sih itu yang ga mau keluar kosan, cuman gue berusaha	179
buat ngehindarin ketemu orang itu hampir setahunan sih, kaya males	180
banget buat ketemu orang, trus bisa kuat lagi kalo ketemu orang itu	181
setahunan lebih sih.	182
P: Coba ceritain gimana kesibukan lo sekarang.	183
S: kalo gue dari awal kuliah sebenarnya kupu-kupu banget sih, gue ga	184
ikut organisasi di kampus sih, karena gue mikirnya kalo gue	185
berorganisasi di kampus ya <i>link</i> gue orang-orang di kampus aja ga ada	186
orang luar, kalo aktivitas gue biasa ya gue kuliah trus ngerjain tugas	187
apalagi sekarang gue skripsi, kadang satu dua hari gue <i>taking a breathe</i>	188
kaya cuman makan, tidur, nonton Netflix segala macem, intinya gue	189
lebih diem dan <i>pamoering my self</i> di rumah atau kosan sambil	190
maskeran atau jalan sama temen-temen lebih ke <i>weekend</i> sih, soalnya	191
kalo hari <i>weekdays</i> gue ngerjain skripsi. Kalo <i>weekend</i> baru jalan sama	192
temen, karena kan lo stress juga kan kalo diem ngerjain tugas mana	193
repot ngerjainnya trus lo ga ada hiburan, ya gimana ya kita kan sebagai	194
mahluk sosial juga harus bersosialisasi makanya gue bilang ke temen-	195



Transkrip	Baris
temen gue kalo mau ngajak jalan tuh <i>weekend</i> aja tapi <i>weekend</i> -nya	196
gue tuh Jumat Sabtu Minggu. Kalo udah Jumat Sabtu Minggu gue udah	197
sama temen-temen gue sih, ga bakal nyentuh skripsi juga sih karena	198
gue mikirin psikis gue juga. Edukasi emang penting sih, tapi kalo	199
psikis lo bermasalah ya semuanya akan bermasalah juga kan.	200
P: Coba ceritain deh pekerjaan lo apa?	201
S: Emang kerjaannya lebih berhubungan sama orang sih, karena harus	202
ketemu sama orang/klien kita ngobrolin kerjaan harus gimana. Agak	203
mager sih kalau ketemu orang baru karena kita kan ga tau dia gimana,	204
cuman rata-rata kerjaan gue lebih banyak dari temen ke temen	205
dikenalin dari ini si ini jadi lebih enak aja ngobrolnya dan basa-	206
basinya.	207
P: Kalau pertemanan di kampus gimana?	208
S: Kalau di kampus tuh gue kadang-kadang tau orangnya tapi ga tau	209
namanya. Kadang kalau ada yang nyapa manggil nama, gue bingung	210
gitu loh nama gue siapa akhirnya gue berusaha nyapa balik kaya	211
senyum, kaya ngobrol basa-basi, “Eh, gimana tugas? Gimana skripsi?”	212
Kalau misalnya di kampus gue Cuma deket sama satu orang aja.	213
P: Tapi lo ga berniat menutup diri lo dengan orang lain atau gimana?	214
S: Untuk menutup diri sih ngga ya, kalau gue sih lebih selektif aja	215
karena kasus ditinggalin temen-temen gue merasa kaya membatasi	216
diri, kaya ada <i>boundaris</i> ada batasan. Kalau buat deket sama orang gue	217
tidak menutup diri untuk kenal sama orang baru cuman untuk dekat	218
sama orang baru bener-bener selektif banget, karena untuk klik sama	219
orang tuh susah banget. Apalagi semakin kita tua, temen deket kit akan	220
semakin sedikit.	221
P: Apa perbedaan pertemanan lo sebelum dan sesudah di- <i>bully</i> ?	222
	223

Transkrip	Baris
S: Beda banget sih. Kalau dulu lebih parah gue abis kuliah bener-bener	224
main terus tiap hari, kalau sekarang gue lebih mikir untuk ngeluarin	225
duit tiap hari mulu boros juga kan, apalagi mobilitas naik Grab mulu	226
tiap hari, kalau sekarang gue <i>weekdays</i> lebih untuk diri sendiri,	227
mengejar cita-cita, hahaha ( <i>Observasi:tertawa</i> ). Kalau misalnya	228
<i>weekend</i> baru bersosialisasi sama orang. Kalau <i>weekend</i> lagi ketemu	229
sama orang misalkan ga sengaja lagi ngerjain tugas terus ga sengaja ga	230
ketemu ya itu paling gue bersosialisasi sebentar abis itu gue balik	231
sendiri lagi.	232
P: Kenapa lo lebih suka sendiri?	233
S: Karena kalau gue lebih seneng jalan sendiri, lo tuh lebih leluasa	234
kalau jalan sendiri, kalau sama temen tuh lo harus nungguin dia dulu,	235
dia mau kesini, apalagi dia mau belanja mangkanya gue lebih seneng	236
sendiri. Kalau nyari sesuatu tuh lebih enak sendiri, karena lo lebih	237
menikmati <i>being yourself</i> .	238
P: Kalau dalam kampus lo punya berapa sahabat?	239
S: Kalau sahabat ya satu, hahaha ( <i>Observasi: tertawa</i> ), kalau temen	240
banyak.	241
P: Gimana perbedaan pertemanan lo di kampus sama di luar?	242
S: Sebenarnya sama aja sih, cuman kalau gue sih untuk temen dekat	243
sih sedikit karena gue kaya udah nganggep satu orang kaya kakak gue,	244
karena gue udah temenan sama dia udah sepuluh tahunan lebih dan gue	245
udah kenal sama keluarganya, cuman emang kita jarang ketemu karena	246
rumahnya di Tangerang dan gue di Tebet kan, paling kita tetap <i>keep</i>	247
<i>contact</i> di WA, segala macem. Menurut gue, intensi temen deket itu ga	248
untuk sering ketemu juga yang penting lo masih <i>keep contact</i> sama	249
mereka. <i>Event</i> lo ga <i>keep contact</i> sama dia sekalinya ketemu pasti	250
banyak banget yang diceritain.	251

Transkrip	Baris
P: Tadi sempet nyinggung sedikit di awal tentang perasaan lo yang ga berharga, lo disisi lain ngerasain ga ada emosi-emosi lain saat lo d- <i>bully</i> ?	252 253 254
S: Iyalah kesel! ( <i>Observasi: Ada penekanan</i> ). Wah, gila sih itu meledak-ledak banget sih! Intinya, lo “wah, gila sih! Gue rasanya pengen bunuh orang!” Buat ngeluapin emosi, tapi yaudahlah mau gimana lagi. Waktu itu gue lebih nyalurin emosi ke tempat yang namanya <i>temper clinic</i> , jadi dia tuh tempat buat ngeliris <i>your emotion</i> , <i>your anger</i> . Jadi di tempat itu lo bisa ngancurin TV, ngelempar-lempar botol segala macem dan itu lebih ngerilis emosi, seengaknya saat emosi lo bisa keluar tapi tidak <i>harming people</i> , ga nyakitin orang dan ga nyakitin diri sendiri juga.	255 256 257 258 259 260 261 262
P: Gimana cara lo menghadapi perasaan lo yang super banyak?	263
S: Itu sih balik lagi ke nyokap, karena gue sayang banget sama nyokap jadi gue lebih ngerilis emosi itu di <i>temper clinic</i> . Ga sering-sering banget sih tapi dari pada gue nyakitin diri gue sendiri mending gue <i>temper clinic</i> dah gitu gue <i>me time</i> , gue nonton, gue makan, belanja tapi sendiri terus ujung-ujungnya gue mengakhiri hari dengan pijit.	264 265 266 267 268
P: Tapi lo udah menerima perasaan lo itu?	269
S: Udah bisa. Kalau lo pikirin terus dari pada lo memengaruhi diri terus gue jadi sakit ya buat apa, ga guna juga sebenarnya buat dipikirin.	270 271
P: Gue penasaran banget kenapa lo punya pikiran sebegini.	272
S: Sebenarnya karena gue konseling juga, digrup konseling juga suka cerita kalau misalnya masalah gue itu ga besar masih ada orang yang masalahnya lebih besar dan lebih parah dibandingkan gue tapi mereka bisa untuk bertahan hidup dan hidupnya biasa-biasa aja, karena masalah gue cuman kasarnya cuman masalah sepele gitu. Ada orang yang kasusnya lebih parah yang dia di <i>abuse</i> , tapi dia bisa <i>stand up by</i>	273 274 275 276 277 278

Transkrip	Baris
<i>her self</i> , dan dia benar-bener bisa ngejalanin hidup yaudah benar-bener	279
bodo amat. Gue mikirin kalau orang lain bisa kenapa gue nggak.	280
P: Kapan lo menilai diri lo secara positif dan kapan lo menilai diri lo	281
secara negatif?	282
S: Pas awal-awal pasti gue mandang negatif, kok orang sampai	283
berpikiran gini sih tentang gue, tapi seiring berjalannya waktu dengan	284
gue konseling juga, dengan gue lebih menghargai diri gue akhirnya	285
oke gue harus sayang sama diri gue sendiri, kalau misalkan <i>if you not</i>	286
<i>love your self then how you can love anybody else</i> , kalau misalnya lo	287
ga bisa mencintai diri lo sendiri lo ga akan bisa sayang sama orang lain.	288
P: Kenapa lo mau sayang sama diri lo?	289
S: Ya. Balik lagi. Kalau lu ga bisa sayang sama diri lo, lo ga bisa	290
sayang sama orang lain. Terus kalau lo ga bisa maafin diri lo sendiri,	291
ya siapa lagi yang mau maafin lo. Menurut gue, <i>forgiveness, it's</i>	292
<i>something you give to yourself not</i> bukan dari orang lain, karena	293
memaafkan itu ya lo harus memaafkan diri lo sendiri bukan harus	294
dimaafin orang lain, lebih ke <i>selfcare</i> lagi aja.	295
P: Pas lo lagi di-bully gimana sama stabilitas akademik lo?	296
S: Untungnya, ga turun banget ya. <i>I mean</i> , untuk nilai justru malah	297
naik sih sebenarnya mungkin karena gue lebih punya banyak waktu	298
kalau dulu-dulu kan gue sering main segala macem, itu harus <i>balance</i>	299
antara <i>academic life</i> dan <i>social life</i> . Setelah kejadian itu gue lebih ke	300
diri sendiri, karena lo bingung juga mau ngapain lagi.	301
P: Kalau dari semester satu gimana dinamika IPK lo?	302
S: Naik sih untungnya dari awal 3,5 eh salah 3,6 terus stabil, trus	303
sempet turun jadi 3,4 trus naik sempet jadi 3,7 terus akhirnya	304
diakumulasi tetap aja jadi 3,5 kalau ga salah.	305
P: Kenapa IPKnya sempet turun?	306

Transkrip	Baris
S: Karena kebanyakn main kali ya pas semester tiga soalnya gue lagi gila-gilanya main, semester-semester awal gue masih suka keluar malem.	307 308 309
P: Lo mendapat perlakuan perundungan dari semester empat ke lima ya? Terus berapa IPK lo?	307 308
S: Itu naik dua point, jadi 3,7 aneh ya? Haha, malah naik disitu. ( <i>observasi: sambil tertawa</i> ).	309 310
P: Terus gimana cara lo bisa mempertahankan prestasi lo, disaat lo masih suka di-bully?	311 312
S: Kalau di kampus sih udah ga ketemu orang lagi karena lagi skripsian. Kalau di sosmed sih masih, karena <i>lifestyle</i> juga sih, gue sering keluar malem jadi orang ngecapnya negatif padahal kan mereka ga tau kalau gue keluar malem ada urusan kerjaan, entah gue di- <i>endorse</i> makan di sini kalau misalnya gue ga <i>update</i> ya gue ga dapat duit. Yaudah, gue ga mau mikirin orang lain kalau gue bisa dapet duit dari keluar malem kenapa nggak?	313 314 315 316 317 318 319
P: Pas lo lagi diomongin dari belakang pas di kelas kenapa lo bisa mempertahankan prestasi lo?	320 321
S: Hmm, gimana ya? Gue bodo amatan juga sih. Akhirnya ga usah mikirin orang lah, gue mikirin diri sendiri aja, dari pada lo stres.	322 323
P: Boleh diceritain ga potensi-potensi lo apa aja dan gimana pandangan lo sama potensi-potensi lo itu?	324 325
S: Sebenarnya ini jatohnya kepedean banget ga sih. Gue sih lebih menilai setiap orang punya potensi cuman balik lagi ga semua orang bisa mengetahuinya. Gue sebenarnya ngga ada <i>passion</i> buat di sosmed dan ngobrol di depan orang, tapi setelah masalah itu gue sempet jadi <i>speaker mental illness</i> dan <i>mental health, how you deal with your depression</i> . Akhirnya gue ketemu banyak orang dan gue punya	326 327 328 329 330 331

Transkrip	Baris
<i>audience</i> gue sempet <i>sharing</i> di Instagram gue tentang kesehatan	332
mental gue ada beberapa orang yang <i>approach</i> terus cerita ke gue oh	333
ternyata lo punya <i>impact</i> yang besar di kehidupan orang lain, ternyata	334
cerita lo bisa menginspirasi orang lain untuk lebih <i>express their</i>	335
<i>emotion</i> . Akhirnya oke, gue ngerasa punya <i>audience</i> kenapa gue ngga	336
lebih sering-sering <i>sharing-sharing</i> ke orang. Akhirnya dari sini gue	337
lebih sering diundang ke acara untuk jadi <i>speaker</i> , oh oke karena	338
<i>sharing</i> gue jadi bisa membantu orang lain, gue bisa memberikan	339
sesuatu yang positif jadi orang lain ga merasa sendirian dan <i>out of that</i>	340
gue juga dapat duit, gue bisa melatih <i>public speaking</i> gue juga. Setelah	341
dari situ lumayanlah ada beberapa <i>job-job</i> jadi MC, tapi gue ga mau	342
memperdalam jadi MC, terus gue <i>join</i> salah satu komunitas.	343
Komunitas ini gue juga <i>sharing</i> terus gue juga dapat duit terus gue	344
dapat <i>endorse- endorse</i> jatohnya lebih positif diguenya juga. Karena	345
dengan gue <i>sharing</i> gue merilis emosi gue juga semakin cepat juga	346
gue <i>healing</i> dan gue juga dapat uang dari sana.	347
P: Lo jadi <i>speaker</i> dimana aja?	348
S: Di sekolah dan di universitas swasta terus juga di universitas negeri	349
juga sama di beberapa komunitas dengan acara <i>awareness by bipolar,</i>	350
<i>awareness depression</i> .	351
P: Kenapa lo bisa ikut komunitas?	352
S: Awalnya dari grup konseling, mungkin si mediatornya ngerasa gue	353
ada progress yang bagus dan mungkin dia ngerasa gue punya potensi	354
bisa memotivasi orang untuk orang lain lebih <i>aware</i> tentang	355
<i>depression</i> biar lo ga harus ngalamin ini, bisa jadi pembelajaran lah	356
buat orang lain.	357
P: <i>So far</i> , ini aja yang mau gue tanyain, dan gue jadi tau gimana cara	358
lo ngembangin-ngembangin potensi lo selama lu ngalamin	359

Transkrip	Baris
perundungan. Sekarang gimana perasaan lo, sampai bisa seperti sekarang?	360
	371
S: Sekarang gue <i>happy</i> banget sih. <i>I mean</i> gue bisa kenal orang-orang besar, gue bisa kenal beberapa <i>public figure</i> terus gue bisa kenal orang-orang yang punya <i>influence</i> di sosmed dan ternyata oke lingkungan lo ga disini-sini aja, lingkungan lo tuh luas, karena kalau bukan diri lo sendiri yang mau berkembang siapa lagi? Kalau lu merasa ga berguna terus-terusan itu bakal bisa nyakitin diri sendiri lo juga, karena balik lagi bener-bener itu motivasi hidup gue “ <i>if you not love yourself, how can you love anybody else and forgiveness it’s something you give to yourself not from others.</i> ” Kalau misalkan dari dua hal itu lo ga bisa, ya lo bakal susah untuk bisa <i>healing</i> untuk bisa bangkit untuk bisa berprestasi di luar.	372
	373
	374
	375
	376
	377
	378
	379
	380
	381
P: Untuk hari ini itu aja ya cukup. Terima kasih.	
S: Iya, sama-sama.	

Verbatim Wawancara Penelitian

*Significant Others* Subjek II (NP)

Pertemuan ke- : 1

Tempat wawancara : Diskusi kopi, Jakarta Selatan

Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Waktu : 11.30-11.51 WIB.

W.1.P.JS.DK. 18JULI2019

Transkrip Wawancara	Baris
P: <i>Thankyou</i> sebelumnya untuk NP udah mau nyempetin waktu buat wawancara ini. Gimana kabarnya?	1
	2
S: Baik, terimakasih hahahha ( <i>observasi: tertawa</i> ).	3
P: nyamannya pake apa? Gue lo apa aku kamu?	4
S: Pake <i>I you</i> hahahhaa enga lah. Pake gue lo aja ( <i>observasi: tertawa</i> ).	5
P: Pertamanya, coba ceritain hubungan lo sama subjek itu apa.	6
S: Hubungan gue sama subjek itu kebetulan kita satu kelas, satu kampus, di kampus gue sama subjek itu sistemnya kaya SMP, yang ga	7
bisa ngambil mata kuliah bebas, jadi dipaketin gitu, nah yaudah disitu	8
gue kenal sama dia. Baru-baru deket awal semester 5an kayanya, trus	9
kaya deket banget gitu, kaya <i>close friends</i> .	10
P: Seberapa deket lo sama dia?	11
S: Deket banget sih, hampir setiap hari <i>almost free call</i> nanyain kaya	12
kaya bener-bener <i>sharing stories</i> apa aja yang terjadi hari itu, trus kalo	13
kita ga ada waktu buat <i>free call</i> atau <i>catching up</i> ya pas ketemu tuh	14
langsung cerita, pokoknya pas kuliah itu ketemu kan karena sekelas	15
dan punya mata kuliah yang sama, ya yauda jadinya ketemu setiap hari,	16
setiap hari cerita, kalopun ga ketemu di kelas, kita ketemuan di luar	17
waktu hari kuliah, kaya <i>weekend</i> sering ketemu di luar.	18
	19



Transkrip Wawancara	Baris
P: Coba ceritain seberapa lo kenal dia.	20
S: Gue kenal banget sama dia kaya bisa dibilang “sekenal itu”	21
( <i>observasi: adanya penekanan suara</i> ) dari dia dulu yang kena masalah,	22
trus bangkit dan gue juga ada disana bareng-bareng sama dia,	23
kebetulan saat itu gue juga lagi dalam masa terpuruk, gue merasa	24
semacam merasa empati gitu jadi ngerasa <i>connected</i> gitu, dikarenakan	25
<i>somehow</i> awalnya kan kita ga deket ya ga deket banget, cuman temen	26
sesekali nongkrong, trus sekarang bisa sampe sesedeket sekarang. Dia	27
juga sekarang lagi aktif di salah satu komunitas yang ga perlu gue	28
sebutin namanya, dia juga apa ya bisa dibilang melebarkan sayapnya	29
berkaya, dia sedang mengaktualisasikan dirinya <i>I can say</i> kaya gitu sih.	30
Pokoknya dia lagi <i>living his live to fulles</i> -deh sama orang pokoknya	31
sama orang baru.	32
P: Lo kenal sama temen-temenya dia atau khusus berdua aja?	33
S: Kalo di kampus sih kenal yak arena satu kelas, kalo di luar itu gue	34
sempet ketemu beberapa temennya, temen A temen B, dia punya	35
beberapa lingkungan yang beda-beda dan gue pernah ketemu beberapa	36
dari temen lingkungan dia itu.	37
P: Sepengamatan lo gimana cara dia berkomunikasi sama orang lain?	38
S: Sepengamatan gue dia berkomunikasi sama orang lain hampir sama	39
ya kaya se- <i>excited</i> itu, maksudnya kaya dia ke gue sama dia ke temen-	40
temennya yang lain itu sama menurut gue, dan emang pembawaan diri	41
dia kaya gitu, kecuali sama orang yang dia ga sukai yaudah <i>stay cool</i> .	42
P: Dia terbuka ga sama temen-temennya?	43
S: Enga sih, cuman beberapa orang aja. Dia emang orangnya <i>friendly</i>	44
di luar deket segala macem dan dia setau gue dia tuh <i>open</i> ya kalo ada	45
temen-temennya yang mau cerita ke dia, cuman kalo dianya sendiri	46
cuman deket ke beberapa orang aja, contohnya ke gue sama beberapa	47

Transkrip Wawancara	Baris
temenya yang lain yang pernah gue temuin ya. Mereka mau ketemu	48
sama gue karena kita sama sama-sama dekett sama subjek ini.	49
P: Lo tau ga kegiatan apa yang paling dia sukain?	50
S: Emm, apa ya, oh nonton. Dia suka banget sama nonton, nonton	51
drama, <i>series</i> , video, sama documenter dia Sukanya itu sih. Dia juga	52
Sukanya bikin <i>content</i> gitu sih, ya seperti gue bilang tadi, dia lagi	53
mengaktualisasikan dirinya mencari hal-hal baru yang dia belum	54
pernah lakuin dan dia coba lakuin.	55
P: Gimana keseharian dia pas di kampus dan di luar kampus?	56
S: Kalo di dalem kampus, mungkin karena permasalahan itu kali ya,	57
ada beberapa orang yang <i>notice</i> maksudnya jadi di kampus banyak	58
orang yang tau ya namanya gosipkan banyak yang denger gitu, dia	59
berusaha <i>stay cool</i> berusaha yaudahlah terima aja, tapi menurut gue,	60
dia kaya menguatkan dirinya trus kalo ke temen-temen kampus sama	61
aja sih <i>friendly-friendly</i> aja, kalo di luar kampus ya sam aja dia juga	62
<i>friendly</i> , dia <i>generally</i> ya emang orang yang <i>friendly</i> .	63
P: Boleh ceritain proses dari awal banget dia di- <i>bully</i> sampe bisa kaya	64
sekarang itu gimana?	65
S: Ya jadi pas proses <i>bully</i> itu terjadi sehari setelahnya gue juga denger	66
dari orang lain kan, trus gue langsung nge- <i>approach</i> dia, langsung nge-	67
<i>call</i> dia, trus kita langsung <i>for the first time</i> kita ngomong berjam-jam	68
dan kaya dia tuh bener-bener sepuruk itu, kaya dunia tuh sejahat itu	69
kaya dunia tuh dipueter balikin, kaya dia lagi di titik terendah. Waktu	70
itu gue juga lagi masa-masa terpuruk, jadi gue sama dia <i>somehow</i>	71
<i>connected</i> gitu dan mulai deh cerita apa yang kita takutin sampe kita	72
ketemu nih dititik kita nyaman satu sama lain. Jadi kita kaya mulai	73
<i>deep conection</i> -nya dan pas awal-awal dia masih belum se- <i>strong</i> saat	74
ini. Pas awal-awal dia masih nangis kalo inget-inget kejadian itu, inget	75

Transkrip Wawancara	Baris
kejadian dia di- <i>bully</i> itu <i>takes time</i> -lah sebulan dua bulan masih yang	76
terngiang-ngiang banget, dan dia setiap ngeliat orang itu yang ada	77
dipikiran dia kaya nih orang mikir apa ya tentang gue, dan dia masih	78
nyari tahu tentang orang-orang yang nge- <i>bully</i> dia apakah dia masih	79
di- <i>bully</i> di media sosial atau dimana gitu. Jadi kaya semacam dia	80
menambah sendiri gitu loh lukanya dia kaya udah lukanya sakit	81
disirem lagi pake alkohol, itu sih. Nah trus, pas dia bisa nerima	82
keadaan, dia mulai bangkit tuh, trus dia mulai bangkit, dia nyari hal	83
baru yang belum pernah dia lakuin dihidupnya dia dan <i>somehow</i> dia	84
sendiri berpendapat dibalik kejadian ini tuh ada hikmahnya, dia jadi	85
tahu siapa yang bener-bener ada buat dia dan dia jadi lebih terbuka	86
dengan segala pengalaman baru. Kalo dulu dia sebelum di- <i>bully</i> dia	87
tetap di satu tempat sekarang dia bisa ke banyak tempat dan nyoba	88
berbagai hal, dan sekarang yang gue liat dia semakin berkembang sih	89
ke jauh yang lebih baik, jauh jauh jauh lebih baik, karena dia udah bisa	90
maafin dirinya sendiri, maafin orang-orang yang ada disekitarnya,	91
kaya bener-bener nerima.	92
P: Sepengamatan lo, gimana cara dia bereaksi terhadap dirinya sendiri	93
dari awal dia di- <i>bully</i> sampe proses dia bisa sampe sekarang?	94
S: Gimana prosesnya? Prosesnya dari titik nol, se-nol itu sampe	95
sekarang ibaratnya dari angka 1 sampe 100 dia sekarang udah diangka	96
90an lah, cuman dia tetep masih inget kejadian dia di- <i>bully</i> , tapi yang	97
dia inget bukan kepedihannya lagi tapi kaya dia ngeliatnya sebagai	98
semacam batu loncatan kaya “gue udah ngelewatin ini, gue kuat kok	99
hal ini aja bisa gue laluin”. Jadi ketika dia ada masalah di saat ini, dia	100
<i>look back</i> ke dirinya trus nguatin dirinya kaya “oh dulu gue bisa	111
sekarang juga pasti bisa”.	112
P: Itu cara dia nyemangatin dirinya sendiri kaya gimana?	113

Transkrip Wawancara	Baris
S: Yang tadi gue bilang ya, dia <i>join</i> komunitas, dia ketemu temen baru,	114
dan orang barunya ini kaya <i>fortunetly</i> orang barunya tuh kaya ga peduli	115
sama masa lalu lo yang dulu, yang terpenting lo yang sekarang, kalo	116
masa lalu lo buruk, ya yaudah, yang penting lo yang sekarang, kalo lo	117
yang sekarang buruk ya salah lo. Dia <i>literally meet new people</i> setelah	118
kejadian itu gitu, dia berusaha untuk mengaktualisasikan dirinya ya dia	119
dapet positif energi dari orang yang ada disekitarnya, dan dia lebih	120
selektif milih orang yang disekitar dia makanya dia bisa berkembang	121
kaya sekarang, dia bisa <i>self love</i> gitu.	122
P: Dia pernah <i>sharing</i> gimana cara dia nyemangatin dari dirinya	123
sendiri ke dirinya sendiri?	124
S: Kalo dari dirinya sendiri sih, dia setau gue gimana ya ngejelasinnya	125
bingung haha. Dia ya nyari-nyari hal positif aja, dia nyemangatin	126
dirinya ya dengan memaafkan dirinya. Ada waktu dimana dia inget	127
masa lalu dan dia sedih tapi dia memaafkan lagi kesedihan dia yang	128
sekarang. <i>Somehow</i> dia selalu ke- <i>trigger</i> sama yang dulu-duu ya	129
namanya pengalaman menyakitkan ga bisa di lupain dong. Kalo	130
menurut gue dia lebih ketemu orang baru, kenalan sama orang baru itu	131
menurut gue dia bisa dapetin energi positif gitu.	132
P: Seiring berjalannya waktu, dia masih suka nge- <i>judge</i> diri dia ga?	133
S: Enga. Enga sih. Dia berusaha meng- <i>keep</i> pengalaman dia buat	134
dirinya sendiri, dan dia ga pernah ngomong ke gue “iya ya gue ternyata	135
orangnya kaya gini” misal dulu dia di- <i>bully</i> gara-gara A, trus dia	136
bilang dia tuh A kaya yang orang-orang bilang. Dia ga pernah	137
ngomong gitu sih.	138
P: Cara dia nyelesaiin masalahnya gimana?	139
S: Kalo secara akademik, dia tau kalo orang-orang di kampusnya tau	140
masalahnya dia, dan <i>somehow</i> itu ngebuat dia, ya dia tetep masuk kelas	141

Transkrip Wawancara	Baris
karena dia tau betapa pentingnya prestasi akademiknya yang harus	142
dipertahankan, cuman ya gitu dia ga nyaman. Dia sering bilang ke gue	143
kalo dia ga nyaman saat itu dan ketika dia ada tugas, dia tuh orangnya	144
maunya cepet-cepet nyelesaiinnya, ga mau yang ngundur-ngundur, ya	145
menurut dia tuh akademik itu penting, karena dia sadar kalo itu tuh	146
buat diri dia, dan dia punya ibu yang ngedukung dia.	147
P: Dia pernah ngehindarin masalah sampe gamau nyelesaiinya?	148
S: Yang gue tau menghindari satu dua kali, tapi bukan yang	149
menghindari kaya ga lakukan, tapi dia butuh waktu lebih lama untuk	150
memproses itu gitu. Jadi dia butuh waktu buat nyelesaiin, ya namanya	151
masalah minta diselesaiin dong, dia cuman ngundur-ngundur aja tapi	152
tetep diselesaiin sama dia.	153
P: Subjek pernah cerita tentang perlakuan perundungan anak-anak	154
kelasnya yang suka ga dikasih contekan sama dia kaya subjek jadi di	155
sinisin, di gosipin, gimana pandangan lo?	156
S: Menurut gue sebagai temannya, itu balik lagi ke dianya, dia	157
mungkin punya alasan lakuin itu.	158
P: Tapi lo nyaksiin anak kelasnya pada nyisnisin atau ngegosipin dia?	159
S: Iya sih, orang kaya gue lagi jalan sama dia ada yang ngeliatin sinis,	160
ya gue sebagai temen, yang gue bisa lakuin gue ga nge-konfron orang	161
itu balik sih enga, tapi gue liatin dia balik. Jadi kaya dia yaudah diliatin	162
gitu, tapi kalo gue, gue ga bisa terima, yang orang suka ngeliatin dia	163
itu menurut gue <i>unacceptable</i> banget jadi sama gue ya gue liatin orang	164
itu sampe orang itu ga nyaman, itu sih.	165
P: Oke, nah terus dia bisa tetep berprestasi dengan segala masalah yang	166
dia hadapin, apa aja upaya yang udah dia lakuin buat mempertahankan	167
prestasinya?	168
	169

Transkrip Wawancara	Baris
S: Upayanya dia, dia itu keras banget sama dirinya dia, kaya dia pernah nunda tidurnya sampe tugasnya selesai. Misal tugasnya dikumpulin	170
besok pagi jam 8, nah dia itu dini hari ampe subuh dia ngerjain	171
tugasnya trus dia ke kampus buat ngumpulin trus baru setelah itu dia	172
tidur. Yang gue liat, dia ga pernah lalai buat ngerjain tugas dan	173
mengesampingkan perasaanya buat ngerjain tugas.	174
	175
P: Pertanyaan terakhir dari gue, gimana pandangan lo sama dia?	176
S: Pandangan gue sih, ya hebat karena dia bisa dari yang terputuk	177
banget sampe sekarang dia bisa. Mungkin ada beberapa hal yang ga	178
diceritain ke gue, pas gue tanya apa dia baik-baik aja dia jawab baik-	179
baik aja, tapi mungkin saat itu dia masih memikirkan itu, cuman dia	180
berusaha untuk meminimalisasi rasa kesedihannya gitu loh. Jadi dia	181
lebih kaya nge- <i>filter</i> cerita apa yang mau dia bagi ke gue, karena kan	182
siapa sih bisa ngelupain pengalaman buruk dan pengen <i>share</i> ke orang	183
lain, tapi dia pendem sendiri. Misal dia dari 1-10 ya paling 5 kalilah	184
dia cerita ke gue sisanya tuh dia simpen sendiri. Mungkin dia juga takut	185
kali ya gue ngerasa ga nyaman. Jadi dia berusaha untuk sadar diri aja	186
padahal gue sebagai temennya <i>finr-fine</i> aja buat dengerin ceritanya dia.	187
P: <i>So far</i> itu aja dari gue, karena itu yang gue cari. <i>Thankyou</i> ya.	188
S: Iya sama-sama sukses ya skripsinya!	189

## Lampiran 5. Data Observasi

### PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Subjek : GHD  
Wawancara ke- : 1  
Hari/tanggal : Jumat 12 Juli 2019  
Pukul : 10.30 WIB-14.00 WIB  
Tempat : Diskusi Kopi, Jakarta Selatan  
Catatan Lapangan :

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Tempat wawancara cukup ramai dengan pembeli dan musik, serta tempat yang nyaman dengan adanya pendingin udara.
2.	Cuaca	Cuaca cerah.

Catatan Subjek :

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Mengenakan pakaian santai dengan kaos yang ditutupi jaket berwarna kuning, sepatu dan celana <i>jeans</i> .
2.	Postur tubuh	Saat awal-awal wawancara, GHD cenderung menjauh dari pewawancara, namun di dekat penghujung wawancara pertama ini, postur tubuh subjek condong ke pewawancara.

No.	Aspek	Catatan
3.	Ekspresi wajah	Ekspresif dengan banyak tertawa pada beberapa sesi wawancara.
4.	Kontak mata	Selalu fokus pada pewawancara.
5.	Nada suara	Sedikit ada penekanan pada saat pembahasan mengenai para pelaku perundungan.
6.	Kelancaran dan kecepatan berbicara	Sedikit terpatah-patah saat awal perbincangan. Kecepatan normal sehingga pewawancara mudah menangkap apa yang dibicarakan.
7.	Gerakan tubuh	Adanya hentakan kaki yang digerak-gerakan saat awal wawancara, namun mereda hingga sampai akhir wawancara tidak melakukannya lagi.

Lain-Lain :

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Suasana kafe yang semakin siang semakin tidak kondusif membuat pewawancara dan subjek terkadang sulit mendengar pertanyaan dan jawaban yang diberikan
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	-



## PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Subjek : GHD

Wawancara ke- : 2

Hari/tanggal : Senin, 15 Juli 2019

Pukul : 14.10-15.05 WIB. WIB

Tempat : KFC Mall Metropolitan

Catatan Lapangan :

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Nyaman, luas, serta kondusif.
2.	Cuaca	Cerah.

Catatan Subjek :

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Subjek mengenakan pakaian informal dengan mengenakan kaos dan <i>sweater</i> hitam, sandal, serta celana <i>jeans</i> .
2.	Postur tubuh	Mencondongkan tubuhnya mengarah ke pewawancara.

No.	Aspek	Catatan
3.	Ekspresi wajah	Saat awal pembahasan di awal wawancara, subjek menunjukkan ekspresi ceria, namun saat mulai memasuki pembahasan perundungan, ekspresi berubah menjadi lebih serius.
4.	Kontak mata	Fokus ke pewawancara dari awal hingga akhir.
5.	Nada suara	Sedikit ada getaran saat membahas perundungan.
6.	Kelancaran dan kecepatan berbicara	Sedikit kurang lancar karena kesulitan dalam mengekspresikan pengalamannya lewat kata-kata.
7.	Gerakan tubuh	Beberapa kali menghentak-hentakan kaki.

Lain-Lain :

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	-
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	-

## PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Subjek : GHD

Wawancara ke- : 3

Hari/tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Pukul : 14.30-14.40 WIB

Tempat : Dunkin Donut MM, Bekasi

Catatan Lapangan :

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Nyaman dan kondusif.
2.	Cuaca	Cerah.

Catatan Subjek :

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Memakai pakaian informal dengan <i>sweater</i> celana <i>jeans</i> , dan sepatu.
2.	Postur tubuh	Mencondongkan tubuh ke pewawancara.

No.	Aspek	Catatan
3.	Ekspresi wajah	Ekspresi wajah lebih ceria,
4.	Kontak mata	Fokus dari awal wawancara sampai akhir.
5.	Nada suara	Normal.
6.	Kelancaran dan kecepatan berbicara	Lancar, dan kecepatan normal sehingga memudahkan wawancara dalam mendengar dengan jelas.
7.	Gerakan tubuh	Tidak melakukan hentakan kaki atau yang lainnya.

Lain-Lain :

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	-
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	-

## PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Subjek : JS

Wawancara ke- : 1

Hari/tanggal : 15 Juli 2019

Pukul : 11.50-12.44

Tempat : Diskusi Kopi, Jakarta Selatan

Catatan Lapangan :

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Ramai dan kurang kondusif.
2.	Cuaca	Cerah

Catatan Subjek :

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Mengenakan baju lengan panjang hitam dengan baju dimasukan ke dalam celana <i>jeans</i> , mengenakan sepatu dan membawa tas <i>totebag</i> .
2.	Postur tubuh	Cukup menjaga jarak dengan pewawancara.

No.	Aspek	Catatan
3.	Ekspresi wajah	Mengekspresikan keprihatinannya saat menceritakan korban perundungan lainnya yang memiliki masalah yang hampir sama dengan dirinya.
4.	Kontak mata	Menjaga kontak mata dengan pewawancara dari awal hingga akhir wawancara.
5.	Nada suara	Terdapat penekanan saat menceritakan kenangan buruknya yang mengalami perundungan disertai penekanan suara saat menceritakan masalah perundungan.
6.	Kelancaran dan kecepatan berbicara	Lancar dalam mengucapkan disertai nada yang cukup cepat.
7.	Gerakan tubuh	Duduk dengan kaki kanan yang diangkat diatas kaki kiri (kaki bersila), dan tidak ada gerakanan tubuh lainyang mengganggu.

Lain-Lain :

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Subjek terlambat datang ke tempat wawancara sehingga hanya sisa sedikit waktu wawancara.
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	-

### PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Subjek : JS

Wawancara ke- : 2

Hari/tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Pukul : 10.15-10.55

Tempat : Diskusi Kopi, Jakarta Selatan

Catatan Lapangan :

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Sedikit dipenuhi asap rokok, banyak kendaraan berlalu lalang.
2.	Cuaca	Cerah.

Catatan Subjek :

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Memakai <i>hoodie</i> warna hitam, celana pendek di atas lutut, sepatu dan membawa tas <i>totebag</i> .
2.	Postur tubuh	Menjaga jarak agak jauh dari pewawancara.

No.	Aspek	Catatan
3.	Ekspresi wajah	Eksperesif dalam menceritakan kisahnya.
4.	Kontak mata	Menjaga kontak mata dari awal hingga akhir.
5.	Nada suara	Nada suara normal.
6.	Kelancaran dan kecepatan berbicara	Lancar dan kecepatan normal.
7.	Gerakan tubuh	Tidak menampilkan gerakan tubuh yang mencolok perhatian.

Lain-Lain :

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Bunyi bising kendaraan berlalu lalang membuat pewawancara sedikit kesulitan dalam mendengar jawaban subjek.
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	-



## Lampiran 6. Surat Ijin Pengambilan Data dari Universitas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**  
Kampus A : Gd. KH. Hasjim As'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

---

Nomor : 048/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

8 Juli 2019

**Kepada Yth.**  
**Saudara GHD**  
**Di tempat**

Dengan hormat,  
Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

Nama : Diana Purnama Sari  
NIM : 1125151463  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Perihal : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul **"Self-Compassion pada Remaja Berprestasi Korban Bullying"**. Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

  
**Mira Ariyani, Ph.D**  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

  
**Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog**  
NIDK.8891680018

Mengetahui,  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

  
**Dr. Gungun Gumelar, M.Si**  
NIP. 197701242006041001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 047/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

8 Juli 2019

Kepada Yth.  
Saudara JS  
Di tempat

Dengan hormat,  
Kami mohon kesediaan Saudara JS untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

Nama : Diana Purnama Sari  
NIM : 1125151463  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Perihal : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul **"Self-Compassion pada Remaja Berprestasi Korban Bullying"**. Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog  
NIDK.8891680018

Mengetahui,  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ  
  
Dr. Gunggun Gamelar, M.Si  
NIP. 197704242006041001

## Lampiran 7. *Informed Consent*

### INFORMED CONCENT

#### Pernyataan Pemberian Izin Oleh Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : GMD

Jenis Kelamin : Laki - laki

Usia : 19

Dengan secara sukarela, tidak ada unsur paksaan dari siapapun, dan sadar dengan penuh tanggung jawab bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Saya menyetujui untuk diwawancarai sebagai Responden dalam proses penelitian mengenai *Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying*. Penelitian dilaksanakan bulan Juli 2019.

Peneliti telah menjelaskan tentang maksud dan tujuan dari penelitian. Dengan demikian saya menyatakan kesediaan untuk memberikan informasi dan menjawab pertanyaan yang akan diajukan serta saya menyetujui pemanfaatan alat perekam dan dijamin kerahasiaannya oleh pewawancara, serta hanya digunakan untuk tujuan penelitian skripsi yang bersangkutan.

Jakarta, 12 Juli 2019

Responden

*GMD*

( GMD )

## INFORMED CONCENT

### Pernyataan Pemberian Izin Oleh Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : J S

Jenis Kelamin : L

Usia : 22

Dengan secara sukarela, tidak ada unsur paksaan dari siapapun, dan sadar dengan penuh tanggung jawab bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Saya menyetujui untuk diwawancarai sebagai Responden dalam proses penelitian mengenai *Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying*. Penelitian dilaksanakan bulan Juli 2019.

Peneliti telah menjelaskan tentang maksud dan tujuan dari penelitian. Dengan demikian saya menyatakan kesediaan untuk memberikan informasi dan menjawab pertanyaan yang akan diajukan serta saya menyetujui pemanfaatan alat perekam dan dijamin kerahasiaannya oleh pewawancara, serta hanya digunakan untuk tujuan penelitian skripsi yang bersangkutan.

Jakarta, 15 Juli 2019

Responden

(  )

## Lampiran 8. Lembar *Expert Judgement*

 <i>Building Future Leaders</i>	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA</b> <b>FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI</b> Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asjanie II. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220 Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id
---	--

---

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**  
**PEDOMAN WAWANCARA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Mauna, M.Psi
NIP	: 198410142015042001
Prodi	: Psikologi
Pendidikan Terakhir	: S2
Bidang Keahlian	: Psikologi Klinis

Menyatakan bahwa pedoman wawancara "*Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying*" yang telah divalidasi dapat digunakan/ perlu diperbaiki/ tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 4 Juli 2019  
Validator,  
  
Mauna, M.Psi  
NIP. 198410142015042001



Building  
Future  
Leaders

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie II. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
PEDOMAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ermita Zakiah, M.Psi, Psikolog  
NIDK : 8891680018  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis

Menyatakan bahwa pedoman wawancara "*Self-Compassion* pada Remaja Berprestasi Korban *Bullying*" yang telah divalidasi dapat digunakan/perlu diperbaiki/tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 2 Juli 2019

Validator,

Ermita Zakiah, M.Psi, Psikolog

NIDK.8891680018



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie II 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
PEDOMAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Phil Zarina Akbar, M.Psi  
NIP : 198309182008122006  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S3  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis

Menyatakan bahwa pedoman wawancara Self-Compassion pada Remaja Beprestasi Korban *Bullying* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu diperbaiki/tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 2 Juli 2019


Validator,

Dr. Phil Zarina Akbar

NIP. 198309182008122006

## Lampiran 9. Data Sekunder

### Rapor GHD

RAPOR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)		
		
Nama Siswa :		
G H D		
NIS / NISN :		
17.	2/0	80
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA		



# PENCAPAIAN KOMPETENSI SISWA

Nama Sekolah : SMP NEGERI 3  
 Alamat :  
 Nama : G H D  
 Nomor Induk Siswa / NISN : 17 2/0 80

Kelas : VII 7  
 Semester : 1 { Satu }  
 Tahun Pelajaran : 2017 - 2018

## A. Sikap

### 1. Sikap Spiritual

Predikat :	Deskripsi :
Baik	G H D Sangat sungguh-sungguh menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya, Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, Menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya, Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa.

### 2. Sikap Sosial

Predikat :	Deskripsi :
Baik	G H Dv Baik dalam menerapkan sikap santun, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong dan sikap percaya diri, jujur mulai berkembang.



B. Pengetahuan dan Keterampilan

Ketuntasan Belajar Minimal 71

No.	MATA PELAJARAN	Pengetahuan			Keterampilan		
		Angka	Predikat	Deskripsi	Angka	Predikat	Deskripsi
Kelompok A							
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	85	B	Penguasaan materi tentang perilaku jujur, amanah & utiqomah telah difahami dengan baik	86	B	Pemahaman materi tentang Iman kepada Malaikat telah dikuasai dengan baik
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	81	B	Penguasaan materi tentang Pentingnya kerjasama dalam kehidupan di masyarakat dan sejarah UUD 1945 telah dikuasai dengan baik	85	B	Pemahaman materi tentang Pentingnya kerjasama dalam kehidupan di masyarakat dan sejarah UUD 1945 telah dikuasai dengan baik
3	Bahasa Indonesia	87	B	Penguasaan materi menelaah struktur, kebahasaan dan isi teks laporan hasil observasi telah dikuasai dengan baik	90	B	Keterampilan menemukan unsur-unsur dari buku fiksi dan non fiksi dan mengidentifikasi informasi dari puisi rakyat telah dikuasai dengan sangat baik
4	Matematika	90	B	Penguasaan arti himpunan, himpunan bagian, kosong, semesta & komplemen dan operasi himpunan telah dikuasai dengan baik	86	B	Keterampilan menyelesaikan bentuk aljabar dan unsur-unsurnya, operasi himpunan serta persamaan dan pertidaksamaan linier satu variabel telah dikuasai dengan baik
5	Ilmu Pengetahuan Alam	81	B	Penguasaan Konsep pengukuran berbagai besaran, mengklasifikasi makhluk hidup dan benda berdasarkan karakteristik yang diamati, suhu, pemuaian, kalor, perpindahan kalor dan penerapannya, mulai dikuasai dengan baik.	82	B	Membuat tulisan Konsep pengukuran berbagai besaran, mengklasifikasi makhluk hidup dan benda berdasarkan karakteristik yang diamati, suhu, pemuaian, kalor, perpindahan kalor dan penerapannya, mulai dikuasai dengan baik.
6	Ilmu Pengetahuan Sosial	89	B	Penguasaan memahami berfikir kronologis, perubahan dan kesinambungan dalam kehidupan bangsa Indonesia pada aspek politik, sosial, budaya geografi telah dikuasai dengan baik.	87	B	Keterampilan memahami berfikir kronologis, perubahan dan kesinambungan dalam kehidupan bangsa Indonesia pada aspek politik dan budaya telah dikuasai dengan baik.
7	Bahasa Inggris	90	B	Penguasaan mengidentifikasi fungsi sosial, struktur teks dan unsur kebahasaan lisan dan tulis dalam tingkah laku, tindakan dan fungsi orang, binatang, benda (declarative, interrogative simple present tense) telah dikuasai dengan sangat baik.	85	B	Menyusun dan mengidentifikasi fungsi sosial, struktur teks dan unsur kebahasaan lisan dan tulis nama dan jumlah binatang, benda dan bangun publik telah dikuasai dengan baik.

Kelas IPS							
1	Seni Budaya	83	B	Penguasaan memahami unsur, prinsip, teknik dan prosedur penerapan ragam hias, menggambar gubahan flora, fauna dan alam benda dengan berbagai bahan busan telah dikuasai dengan baik.	85	B	Menggambar unsur, prinsip, teknik dan prosedur penerapan ragam hias, menggambar gubahan flora, fauna dan alam benda dengan berbagai bahan busan telah dikuasai dengan baik.
2	Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan	88	B	Penguasaan memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, keterampilan dasar senam lantai dan variasi & kombinasi gerak berirama telah dikuasai dengan baik.	90	B	Mempraktikkan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, keterampilan dasar senam lantai dan variasi & kombinasi gerak berirama, dan gerak spesifik gaya renang telah dikuasai dengan baik.
3	Prakarya	87	B	Penguasaan memahami pengetahuan tentang jenis, sifat, karakter dan teknik pengolahan serat dan tekstil tentang prinsip perancangan, pembuatan, dan penyajian produk kerajinan dari bahan kertas dan plastik dikuasai dengan baik.	88	B	Merancang dan memilih tentang jenis, sifat, karakter dan teknik pengolahan serat dan tekstil tentang prinsip perancangan, pembuatan, dan penyajian produk kerajinan dari bahan kertas dan plastik dikuasai dengan baik.
4	Bahasa dan Sastra Daerah	83	B	Penguasaan mengidentifikasi, memahami dan menganalisis teks Wawacan dan atau klenayan masyarakat tentang kehidupan sehari-hari sesuai kaidahnya telah dikuasai dengan baik.	91	A	Penguasaan mengidentifikasi, memahami dan menganalisis teks, Dongeng, Sajak, Pupujian dan klenayan yang menggunakan aksara sunda tentang kehidupan sehari-hari sesuai kaidahnya telah dikuasai dengan sangat baik.

#### C. Ekstrakurikuler

No.	Kegiatan Ekstrakurikuler	Keterangan
1.	Pendidikan Kepramukaan	Baik, aktif dalam berlatih baris berbaris di sekolah.
2.	Basket	Baik, aktif dalam kegiatan di sekolah.


#### D. Ketidakhadiran

Ketidakhadiran	
Sakit	: - hari
Izin	: 1 hari
Tanpa Keterangan	: - hari

Mengetahui,  
Orang Tua/Wali,



Bekasi, 15 Desember 2017  
Wali Kelas,

  
NIP. 137



# PENCAPAIAN KOMPETENSI SISWA

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 3	Kelas	: VII. 7
Alamat	: Jalan Boi 2 Bumi Lestari	Semester	: 2 ( Dua )
Nama	: G H D	Tahun Pelajaran	: 2017 - 2018
Nomor Induk siswa / NISN			

## A. Sikap

### 1. Sikap Spiritual

Deskripsi :

G' H' D' . . . . . Sangat sungguh-sungguh menghargai dan menghayati ajaran agama yang diajuninya. Beribadah sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, Menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya, Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa.

### 2. Sikap Sosial

Deskripsi :

G' H' D' . . . . . Cukup baik dalam menerapkan sikap santun, jujur, disiplin, toleransi, gotong royong dan percaya diri.

B. Pengetahuan dan Keterampilan

Ketuntasan Belajar Minimal 71

No.	MATA PELAJARAN	Pengetahuan			Keterampilan		
		Angka	Predikat	Deskripsi	Angka	Predikat	Deskripsi
Kelompok A							
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	85	B	Penguasaan materi tentang Iman kepada Malaikat telah dikuasai dengan baik	85	B	Pemahaman materi tentang Iman kepada Malaikat telah dikuasai dengan baik
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	86	B	Penguasaan materi tentang Norma-norma yang berlaku di masyarakat dan sejarah UUD 1945 telah dikuasai dengan baik	86	A	Pemahaman materi tentang Mengasosiasikan karakteristik daerah dalam kerangka NKRI dan sejarah UUD 1945 telah dikuasai dengan baik
3	Bahasa Indonesia	90	A	Penguasaan materi tentang menemukan unsur-unsur dari buku fiksi dan non fiksi telah dikuasai dengan sangat baik	90	A	Keterampilan menemukan unsur-unsur dari buku fiksi dan non fiksi dan mengidentifikasi informasi dari puisi rakyat telah dikuasai dengan sangat baik
4	Matematika	90	A	Penguasaan arti himpunan, himpunan bagian, kosong, semesta & komplemen dan operasi biner pada himpunan telah dikuasai dengan baik	89	A	Keterampilan menyelesaikan operasi bentuk aljabar dan unsur-unsurnya serta himpunan, himpunan bagian, semesta, kosong dan komplemen telah dikuasai dengan baik
5	Ilmu Pengetahuan Alam	85	B	Penguasaan Konsep suhu, pemuaian, kalor, perpindahan kalor dan pemanasannya, energi, berbagai sumber energi dan perubahan bentuk energi telah dikuasai dengan baik	84	B	Melakukan percobaan Konsep suhu, pemuaian, kalor, perpindahan kalor dan pemanasannya, energi, berbagai sumber energi dan perubahan bentuk energi telah dikuasai dengan baik
6	Ilmu Pengetahuan Sosial	90	A	Penguasaan memahami berfikir kronologis, perubahan dan kesinambungan dalam kehidupan bangsa Indonesia pada aspek politik, sosial, budaya geografis telah dikuasai dengan baik	93	A	Keterampilan memahami berfikir kronologis, perubahan dan kesinambungan dalam kehidupan bangsa Indonesia pada aspek budaya geografis dan pendidikan telah dikuasai dengan sangat baik
7	Bahasa Inggris	87	A	Penguasaan mengidentifikasi fungsi sosial, struktur teks dan unsur kebahasaan lisan dan tulis dalam tingkah laku, tindakan dan fungsi orang, binatang, benda (declarative, interrogative simple present tense) telah dikuasai dengan sangat baik	90	A	Keterampilan mengidentifikasi fungsi sosial, struktur teks dan unsur kebahasaan lisan dan tulis dalam tingkah laku, tindakan dan fungsi orang, binatang, benda (declarative, interrogative simple present tense) telah dikuasai dengan sangat baik

Kelompok B							
1	Seni Budaya	87	A	Penguasaan memahami unsur, prinsip, teknik dan prosedur penerapan ragam hias, menggambar gubahan flora, fauna dan alam benda dengan berbagai bahan alam telah dikuasai dengan sangat baik.	87	A	Menyajikan unsur, prinsip, teknik dan prosedur penerapan ragam hias, menggambar gubahan flora, fauna dan alam benda dengan berbagai bahan alam telah dikuasai dengan sangat baik.
2	Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan	88	A	Penguasaan memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, keterampilan dasar senam lantai dan variasi & kombinasi gerak berirama, dan gerak spesifik gaya renang telah dikuasai dengan baik.	90	A	Mempraktikkan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, keterampilan dasar senam lantai dan variasi & kombinasi gerak berirama, dan gerak spesifik gaya renang telah dikuasai dengan baik.
3	Prakarya	90	A	Penguasaan memahami pengetahuan tentang teknik pengolahan serat dan tekstil tentang prinsip perancangan, pembuatan, dan penyajian produk kerajinan dari bahan kertas dan plastik yang kreatif dan inovatif telah dikuasai dengan baik.	88	A	Merancang dan memilih tentang teknik pengolahan serat dan tekstil tentang prinsip perancangan, pembuatan, dan penyajian produk kerajinan dari bahan kertas dan plastik yang kreatif dan inovatif telah dikuasai dengan baik.
4	Bahasa dan Sastra Daerah	84	B	Penguasaan mengidentifikasi, memahami dan menganalisis teks Pengalaman pribadi, Dongeng dan sajak tentang kehidupan sehari-hari sesuai kaidahnya telah dikuasai dengan baik.	91	A	Penguasaan mengidentifikasi, memahami dan menganalisis teks, Dongeng, Sajak, Populer dan kalimat yang menggunakan bahasa sastra tentang kehidupan sehari-hari sesuai kaidahnya telah dikuasai dengan sangat baik.

#### C. Ekstrakurikuler

No.	Kegiatan Ekstrakurikuler	Keterangan
1.	Pendidikan Kepemandirian	Baik, mendapatkan juara 2 tingkat Kabupaten.
2.	Palang Merah Remaja (PMR)	Cukup baik dan rajin dalam berlatih.

#### D. Ketidakhadiran

Ketidakhadiran	
Sakit	:- hari
lain	:- hari
Tanpa Keterangan	:- hari

#### Keputusan :

Berdasarkan pencapaian kompetensi pada semester ke-1 dan ke-2, siswa ditetapkan \*) :

masuk ke kelas : 8 ( Delapan )  
tinggal di kelas : - ( - )

\*) Coret yang tidak perlu

Mengetahui:  
Orang Tua/Wali,

Wali Kelas,

Bekasi, 08 Juni 2018  
Kepala Sekolah



  
NIP. ....


# PENCAPAIAN KOMPETENSI SISWA

Nama Sekolah : SMP NEGERI 3  
 Alamat :  
 Nama : G. H. D.  
 Nomor Induk Siswa / NISN :  
 Kelas : VII. 7  
 Semester : 1 ( Satu )  
 Tahun Pelajaran : 2018 - 2019

## A. Sikap

### 1. Sikap Spiritual

Predikat :	Deskripsi :
Sangat Baik	G. H. D. Sangat sungguh-sungguh menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya, Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, Menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya, Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya.

### 2. Sikap Sosial

Predikat :	Deskripsi :
Sangat Baik	G. H. D. Sangat baik dalam menempon sikap santun, jujur, disiplin, tanggung jawab, gotong royong dan sikap percaya diri, toleransi mulai berkembang.



B. Pengetahuan dan Keterampilan

Ketuntasan Belajar Minimal 73

No.	MATA PELAJARAN	Pengetahuan			Keterampilan		
		Angka	Predikat	Deskripsi	Angka	Predikat	Deskripsi
Kelompok A							
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	87	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami iman kepada kitab-kitab Allah SWT, shalat, sunnah, sedek, serta puasa wajib dan sunnah	88	B	Peserta Didik terampil dalam memahami iman kepada kitab-kitab Allah SWT, shalat, sunnah, sedek, serta puasa wajib dan sunnah
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	87	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami dan mendeskripsikan terhadap Pancasila sebagai dasar Negara dan pandangan hidup bangsa	84	B	Peserta Didik terampil dalam memahami dan mendeskripsikan terhadap Pancasila sebagai dasar Negara dan pandangan hidup bangsa
3	Bahasa Indonesia	89	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami text cerita fabel, biografi dan text prosedur	88	B	Peserta Didik terampil dalam memahami text cerita fabel, biografi dan text prosedur
4	Matematika	83	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami sistem koordinat, mengoperasikan bentuk aljabar, fungsi, persamaan garis lurus	82	B	Peserta Didik terampil dalam memahami sistem koordinat, mengoperasikan bentuk aljabar, fungsi, persamaan garis lurus
5	Ilmu Pengetahuan Alam	90	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami gerak pada makhluk hidup dan benda, struktur dan fungsi tumbuhan, pesawat sederhana	88	B	Peserta Didik terampil dalam memahami gerak pada makhluk hidup dan benda, struktur dan fungsi tumbuhan, pesawat sederhana
6	Ilmu Pengetahuan Sosial	93	A	Peserta Didik memiliki kemampuan sangat baik dalam mendeskripsikan dan memahami konsep interaksi negara-negara ASEAN	93	A	Peserta Didik sangat terampil dalam mendeskripsikan dan memahami konsep interaksi negara-negara ASEAN
7	Bahasa Inggris	90	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami konsep get attention, suggestion, invitation, greeting card, our busy roads	90	B	Peserta Didik terampil dalam memahami konsep get attention, suggestion, invitation, greeting card, our busy roads



Kelompok B							
1	Seni Budaya	90	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam mengidentifikasi teknik musik tradisional dan menjelaskan pengertian gambar model.	90	B	Peserta didik terampil dalam mempraktekkan musik tradisional daerah setempat dan menggambar model sesuai karakter objek gambar.
2	Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan	86	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam mengetahui teknik gerak dasar dalam olahraga permainan bola besar dan kecil.	88	B	Peserta didik terampil dalam mempraktekkan gerak dasar permainan bola besar dan bola kecil.
3	Prakarya	84	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam kerajinan dari limbah organik, produk penghasil bunyi dan gerak, budidaya ikan konsumsi.	82	B	Peserta didik terampil dalam kerajinan dari limbah organik, produk penghasil bunyi dan gerak, budidaya ikan konsumsi, pengolahan bahan pangan sederhana dan umil.
4	Bahasa dan Sastra Daerah	90	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam melakukan lawit, mengungkap pedaran, melaporkan informasi, wawancara, maca wacana kaphawanan.	85	B	Peserta didik terampil dalam melakukan lawit, mengungkap pedaran, melaporkan informasi, wawancara, maca wacana kaphawanan, maca sajak, jeung mulo standinin.

#### C. Ekstrakurikuler

No.	Kegiatan Ekstrakurikuler	Keterangan
1.	Pendidikan Keparamukaan	Baik, aktif dalam berlatih baris berbaris di sekolah.
2.	Basket	Sangat Baik, aktif dalam berlatih di sekolah.

#### D. Ketidakhadiran

Ketidakhadiran	
Sakit	: 2 hari
Izin	: - hari
Tanpa Keterangan	: - hari

Mengetahui:  
Orang Tua/Wali,



Belkasi, 14 Desember 2018  
Wali Kelas,

  
Drs.  
NIP. 002



# PENCAPAIAN KOMPETENSI SISWA

Nama Sekolah : SMP NEGERI 3  
 Alamat :  
 Nama : G. H. D.  
 Nomor Induk siswa / NISN :  
 Kelas : VII.7  
 Semester : 2 ( Dua )  
 Tahun Pelajaran : 2018 - 2019

## A. Sikap

### 1. Sikap Spiritual

Prefikas :	Deskripsi :
Sangat Baik	GUSTI HAZ DAVANZA Sangat sungguh-sungguh menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya, Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, Menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya, Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya.

### 2. Sikap Sosial

Prefikas :	Deskripsi :
Sangat Baik	GUSTI HAZ DAVANZA Sangat baik dalam menerapkan sikap santun, jujur, disiplin, tanggung jawab, gotong royong dan sikap percaya diri, toleransi mulai berkembang.

B. Pengetahuan dan Keterampilan

Ketuntasan Belajar Minimal 73

No.	MATA PELAJARAN	Pengetahuan			Keterampilan		
		Angka	Predikat	Deskripsi	Angka	Predikat	Deskripsi
Kelompok A							
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	88	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami iman kepada kitab-kitab Allah SWT, shalat sunnah, sujud, serta puasa wajib dan sunnah	89	B	Peserta Didik terampil dalam memahami iman kepada kitab-kitab Allah SWT, shalat sunnah, sujud, serta puasa wajib dan sunnah
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	91	A	Peserta Didik memiliki kemampuan sangat baik dalam memahami dan mendeskripsikan terhadap Pancasila sebagai dasar negara dan pandangan hidup bangsa.	95	B	Peserta Didik terampil dalam memahami dan mendeskripsikan terhadap Pancasila sebagai dasar negara dan pandangan hidup bangsa.
3	Bahasa Indonesia	90	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami text cerita fabel, biografi dan text prosedur	89	B	Peserta Didik terampil dalam memahami text cerita fabel, biografi dan text prosedur
4	Matematika	86	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami sistem koordinat, mengoperasikan bentuk aljabar, fungsi, persamaan garis lurus.	86	B	Peserta Didik terampil dalam memahami sistem koordinat, mengoperasikan bentuk aljabar, fungsi, persamaan garis lurus.
5	Ilmu Pengetahuan Alam	88	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam memahami gerak pada makhluk hidup dan benda, struktur dan fungsi tumbuhan, pesawat sederhana.	87	B	Peserta Didik terampil dalam memahami gerak pada makhluk hidup dan benda, struktur dan fungsi tumbuhan, pesawat sederhana.
6	Ilmu Pengetahuan Sosial	94	A	Peserta Didik memiliki kemampuan sangat baik dalam mendeskripsikan dan memahami konsep interaksi negara-negara ASEAN.	94	A	Peserta Didik sangat terampil dalam mendeskripsikan dan memahami konsep interaksi negara-negara ASEAN.
7	Bahasa Inggris	92	A	Peserta Didik memiliki kemampuan sangat baik dalam memahami konsep get attention, suggestion, invitation, greeting card, our busy roads.	93	A	Peserta Didik sangat terampil memahami konsep get attention, suggestion, invitation, greeting card, our busy roads.

Kelompok B							
1	Seni Budaya	92	A	Peserta Didik memiliki kemampuan sangat baik dalam mengidentifikasi teknik musik tradisional dan menjelaskan pengertian gambar modul.	91	A	Peserta didik sangat berminat dalam mempraktekkan musik tradisional daerah setempat dan menggambar model sesuai karakter objek gambar.
2	Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan	90	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam mengetahui teknik gerak dasar dalam olahraga permainan bola besar dan kecil.	90	B	Peserta didik terampil dalam mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar dan bola kecil.
3	Prakarya	83	B	Peserta Didik memiliki kemampuan baik dalam kerajinan dari limbah organik, produk penghasil bunyi dan gerak, budidaya ikan konsumsi.	85	B	Peserta didik terampil dalam kerajinan dari limbah organik, produk penghasil bunyi dan gerak, budidaya ikan konsumsi, pengolahan bahan pangan serealia dan umbi.
4	Bahasa dan Sastra Daerah	91	A	Peserta Didik memiliki kemampuan sangat baik dalam melakukan kawi, ngregepkeun pedaran, nepikeun informasi, wawancara, maca wacana kapahlawan.	88	B	Peserta didik terampil dalam melakukan kawi, ngregepkeun pedaran, nepikeun informasi, wawancara, maca wacana kapahlawan, maca tajuk, jeung nulis dindin.

#### C. Ekstrakurikuler

No.	Kegiatan Ekstrakurikuler	Keterangan
1.	Pendidikan Kepemandirian	Baik, aktif dalam berlatih baris berbaris di sekolah.
2.	Basket	Sangat Baik, aktif dalam berlatih di sekolah.

#### D. Ketidakhadiran

Ketidakhadiran		Keputusan :	
Sakit	- hari	Berdasarkan pencapaian kompetensi pada semester ke-1 dan ke-2, siswa ditetapkan *) :	
Lain	- hari	nilai ke kelas :	9 ( Sembilan )
Tanpa Keterangan	- hari	tinggal di kelas :	- ( - )
		*) Cocok yang tidak perlu	

Mengetahui:  
Orang Tua/Wali,

Wali Kelas,

  
NIP. ....

21 Juni 2019  
  
M.Pd  
002 : 001

## IPK JS

### DAFTAR HASIL STUDI

Nama : J S  
 No. Mahasiswa :  
 Program Studi :  
 Angkatan :

No.	Kelas	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
30				3	A	12
31				3	B-	8.1
32				3	A-	11.1
33				2	A-	7.4
34				2	A-	7.4
35				3	A-	11.1
36				3	B	9
37				2	A	8
38				3	B+	9.9
39				3	B	9
40				3	B+	9.9
41				3	A-	11.1
42				2	A	8
43				2	A-	7.4
44				2	B+	6.6
45				3	A	12
46				3	B-	8.1
47				2	C+	4.6
48				3	B	9
49				2	A	8
50				3	A	12
51				2	B-	5.4
52				2	A-	7.4
53				2	B+	6.6
54				3	A-	11.1
55				2	B+	6.6
56				2	B-	5.4
57				2	A	8

---

**DAFTAR HASIL STUDI**

Nama : J. S.  
 No. Mahasiswa : .....  
 Program Studi :  
 Angkatan :

---

No.	Kelas	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
1				2	A	8
2				2	A	8
3				2	B	6
4				3	A	12
5				2	B	6
6				2	A	8
7				3	B	9
8				3	C	6
9				2	B+	6,6
10				3	A	12
11				2	A	8
12				3	A	12
13				3	A	12
14				2	B+	6,6
15				2	B+	6,6
16				2	A	8
17				3	B-	8,1
18				3	B-	8,1
19				2	B	6
20				3	B+	9,9
21				3	A	12
22				3	B-	8,1
23				3	A-	11,1
24				3	A-	11,1
25				2	B-	5,4
26				2	A	8
27				2	A	8
28				3	B-	8,1
29				3	B-	8,1

---

**DAFTAR HASIL STUDI**

Nama : J. S.  
 No. Mahasiswa :  
 Program Studi :  
 Angkatan :

---

No.	Kelas	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
<hr/>						
58				6	NA	NA
<hr/>						
Total					149	
<hr/>						

---

**DAFTAR HASIL STUDI**

Nama : J S  
No. Mahasiswa :  
Program Studi :  
Angkatan :

---

No.	Kelas	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
-----	-------	---------	-------------	-----	-------	-------

---

INDEKS PRESTASI : 3.27

---

Catatan :

Bila terdapat perbedaan data yang terdapat dengan Database, maka Database dijadikan dasar

Jakarta, 30 Juli 2019

Wakil Dekan I/Wakil Direktur I

NIP. 19

NIP. 19

**\*Ket:**

**IPK Real : 3,40**



## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI**



Peneliti memiliki nama lengkap Diana Purnama Sari. Peneliti adalah seorang anak kedua dari dua bersaudara. Peneliti lahir di Bekasi, 23 Maret 1997. Peneliti menjalani pendidikan formal di SD dan SMP di Pamardi Yuana Bhakti lalu melanjutkan ke jenjang sekolah menengah atas di SMA Pangudi Luhur II Servasius dan sekarang sedang menyelesaikan perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta prodi psikologi. Selama di perkuliahan peneliti aktif dalam mengikuti beberapa kegiatan dan organisasi di Universitas Negeri Jakarta.

Kontak yang dapat dihubungi: [dianapurnamasari2303@gmail.com](mailto:dianapurnamasari2303@gmail.com)